第廿六期



好家庭

SWEET HOME

家庭之寶 知識之源

家常話

恭賀春釐

「爆竹一聲除舊，桃符萬戶更新。」今天，又是農曆新年了。

我們雖然已渡過一個新年，但可以說，那是「官式的新年」，而今天才是民間的新年。從前有一句俗話：「政府行新曆，民間過舊年。」人們對於舊曆年，不是更歡欣，更狂熱？

在這春光明媚的新年中，我們謹向海內外讀友們，敬獻椒花之頌！

雞鳴而起

據說，今年是雞年。雞是報曉的，雞鳴的時候，亦正是天亮的時候，所以，新年的展望，今年將是充滿光明的一年。我們希望大家，要更加努力，來迎接這個新年。使這一年中，個人的事業更加發達，家庭的生活更加美好，孩子們讀書的成績也更佳。

一年愉快

無可諱言的，許多主婦們只顧在新年中加一番熱鬧，然而，我們有想過怎樣才能使一年中，都像新年這樣高興嗎？比方說。「年晚錢」一個問題，在急景殘年的時候，主婦們儘管動一番腦筋 但是舊歲過去，新歲來了，就會忘記年關的辛苦。但假如我們現時開始，有一個新的家庭計劃，那末，我們可以保証，到今年的年晚，將不用爲年晚錢再傷腦筋的。作爲一個家庭主婦，就不能毫無計劃的讓歲月催人了。

兒童學業

就小孩子讀書的問題來說罷。春節後小孩子要上學了，但是，怎樣才能使小孩子的學業進步呢？這不能任由小孩子自已做去，也不能單靠學校的師長去教導。做主婦的，操持家務之餘，也得負起教導小孩子的責任。有些做母親的，看見小孩子的學業沒有進步，考試不及格，於是盛怒之下，便將小孩子鞭撻，責罵。似乎這全是小孩子的罪過；殊不知做母親的，也不能辭其咎的。

不要放任

在春假期中，小孩子的節目太豐富了，玩得太開心了，特別是那些「紅封利是」，眞是財源滾滾，手裡有錢，大可「從心所欲」。因此，可能忘記了功課，玩多了幾天，精神也渙散了。這對小孩子是有害的。

做母親的，由於心愛小孩子，往往就在新年中，採取放任的態度，「讓他們快活幾天罷！」不知「學如逆水行舟，不進則退；心似平原走馬，易放難收！」小孩子的精神渙散了，就很難繼續集中精神，專心向學。所以在新年中，縱然放任，也應該有個限度，更不要鬆懈了開課的準備。

充實自己

時代是進步的，一個人也不能固步自封。過了一個新年，年紀又增長了一歲，我們在人生的旅程中，也應該更求多一點知識，多一點技能，使自已更加充實，才可以獲得更美滿的生活；否則不但蹉跎歲月，也可能陷入苦惱中。這一些話，在新曆的新年中，我們也大同小異的說過了，但我們却不嫌冗贅，就算再重複說多幾遍，也是具有意義的，不然的話，徒作善頌善禱，究有什麼裨益呢？

家常話

好家庭

（半月刊）

本雜誌經呈准香港政府註冊

中華民國四十六年 一九五七年 二月一日出版

第廿六期要目

春節裏的娛樂

賭博是要不得的，郊遊看電影都很有意義，給兒童們一些中國的新年特有玩具，也可使你回憶童年，春心頓發。

·惠民·

春節是我們中國人一年裡最歡欣的日子，儘管在這洋化的社會中，什麼事情都得奉行新曆，但是舊曆的新年，却比新曆新年高興得多，學校裡固然一連串的休假，使孩子們熱鬧的過年，各行各業，至少也有幾天假期。那末，怎樣消磨這些日子呢？

賭博是最普遍的現象，幾乎家家戶戶，都開一枱麻雀，商店裡開門休假，更成了臨時的賭場，老板也管不了。賭博本來是一種不良的嗜好，在新春裡，逢場作興，也未嘗不可，但能夠認眞節制的人就很少，大多數人，只要賭局一開，便日夜沉迷了。幸運的贏了錢，就是大吃大喝；不幸的話，便會輸錢的。經濟告訴我們，有些人在新春裡賭博，欠下賭債，常致一年半載也還不了的，那末，又何苦來呢？所以，賭博作為新春娛樂，實在愚蠢的。其實一年裡辛辛苦苦，到春節有幾天假期，便應該珍惜這假期的光陰，找些有益身心的娛樂。豈不是更好嗎？

在家庭裡賭博，幾個朋友，開一枱麻雀，通宵達旦的玩，熱鬧是熱鬧了，但是，嗜好賭博的人，未必就有好的「賭品」，每每為了一分一毫，就會不留情面地爭起來。目的在尋求快樂，而相反地惹一場閒氣，那是不值得的。更不適宜的，就是使兒童也沾染了賭博的玩意。因為兒童模仿性大，看到家長賭博，他們也會仿效，不知不覺中，可能養成兒童的不良嗜好。所以一個高尚家庭，似乎不適宜以賭博為春節的娛樂了。

新年中，一般人未能免俗，親友之間，互相踵門拜賀，本來這是帶有很深厚的人情味的。但是，在這年頭裡，除了至親和特別的友好之外，似乎可免則免了，因為到別人家裡拜年，多少要帶點禮物，你給我禮物，我給你禮物，那是屬於浪費。還有一些更不能免的，就是紅封「利是」，你給我的兒子，我給你的孩子，互相交換一番。利是裡輕微一點，生怕有失面子，豐厚一點，又怕開支太多。大約親友衆多的，可能要一百封利是，丈夫一百封，太太一百封，那要兩百封了，這種破費，是不必要的。

同時，拜年的習慣，都是拖男帶女的，大大小小「闔府統請」。此中原因，固為禮節使然，而另一原因，也許是為了「利是」，生怕比對不平衡，於是全家總動員。不知春節期間一切的交通工具，都覺得特別擠迫，拖男帶女，在安全上很不容易關顧。所以，拜年這習俗，雖或不能免除，也應該盡量減少。假如要表示一點意思的話，那末最好利用賀年柬和賀年信，既可省却浪費，也可省却舟車的不便。

所謂「春回大地，運轉鴻鈞」，在春節中，風光明媚，景色宜人，趁着假期的餘暇，和家人到郊外去旅行，一來可以消遣時光，二來可以欣賞桃紅柳綠，燕語鶯啼的美景。因為我們長年累月的在繁囂的市區裡埋頭苦幹，偶然到郊外領畧一下大自然的情趣，對身心都有益的。

春遊的地點，如新界的沙田、大埔、元朗、青山、荃灣等，在本港的如淺水灣、赤柱、香港仔、石澳等，在離島的有長洲、梅窩等，這些都是好去處，一日之遊，眞是足以滌蕩塵襟，較之聯羣賭博，有益得多。

然而，作郊遊的，也要特別注意交通的安全。我們可以想像，在春節裡郊遊的人定然不少，公路上的汽車可能擺起長龍，所以交通失事的情形就不難發生。這要提醒郊遊的人，不能不特別注意。

假如家裡孩子衆多的話，如果要欣賞春色，也不一定要到郊外去的，牛山植物公園，也是理想的地方。在那裡看看欣欣向榮的花木，看看籠裡豢養着的珍禽異獸，也可以增廣兒童們的知識。假如有照相機，替家人拍幾張生活照片，留作紀念，也是很有意義的。

最經濟的娛樂，也算看電影，為了適應市民的需要，一般影院，照例是選映好的片子。然而，我又得告訴你：在春節中，儘管影片的名目起得很好，俗語說：「語貴吉祥」，為了投合觀衆的心理，影院的人，可能盡量把影片的名目，起得特別引人，如「滿園春色」、「萬花如錦」等等，但是你需要知道，那可能是文不對－的，你以為是一套十分熱鬧，十分輕鬆的片子，而實際上可能是一套非常平淡，非常沉悶的片子。因此，你不要被廣告上的宣傳字句所引誘，必要慎重選擇，才不致辜負了你的假期。大抵在新春期中，最好還是選擇一些歌舞片或一些輕鬆的招笑片看，看了之後，覺得特別開心。

除了到外邊尋求娛樂之外，在家裡和孩子們歡渡春節，也是需要的。上面已經說過，春節裡一切的交通都比平時擠迫，拖男帶女的到外邊去玩，是不很相宜的，假如丟了孩子在家裡，那末，孩子們也會感覺寂寞，假如家長們能夠和孩子在一起，也有融洩洩之樂。在平時，外來的玩具，孩子們已玩得膩了罷，那就不妨換換口味，採用一些中國舊有的玩具，如獅頭、鑼鼓、龍、炮竹之類的東西，讓孩子們領畧一下中國的農曆新年情趣，又是最好不過的。不過，玩炮竹要特別選擇，要盡量減少有危險性的。玩的時候，還要在旁指導。我相信這樣的春節娛樂，會使家庭熱鬧非常，而比之其他娛樂，別有風趣，因為那可以引起你童年的回憶，使你回復青春時的熱烈。

關於吃的方面，新年裡有不少食品，如煎堆、油角、年糕之類。這些東西，在除夕以前就弄好了。隨時可以吃。但假如你懂得生活情趣的話，在新春裡，弄一些精巧的點心，如蝦餃、飽子之類，作為午點。小孩子自然高興，有客來，也可以饗客，主婦親自到廚裡去製作，更不愁春節裡家庭生活過於單調；假如弄餉餃之類太麻煩嗎？那末簡單一點，在中午時分做一些湯丸，既好吃，也吉祥，因為這是團圓之意。

別讓兒童浪費利是包

兒童拿了利是包便隨到街上買吃買玩，既有危險，也會變成揮霍，教管他們積蓄起來，兩數目是很有可觀的。

·欣欣·

農曆新年來臨，最高興的還是小孩子罷？因為在新年中，有不少的玩意，還有利是封包，滾滾而來，「恭喜伯伯！」便可以攤開手掌，等待納稅。這是一般習俗，恬不為怪。實則利是包可以挑引兒童的貪念，做父母的，不要鼓勵兒女向親友們討利是包。

有些貧寒之家，無疑的可以藉着兒女的利是封來挹注新年裡的額外開銷。但是「禮尚往來」，自己也不能不給人家的兒女，所以這種挹注，是不可靠的。同時，兒童們討得利是包，如果給父母沒收了，在小小的心靈上，也許會有反感。因為他們認為這是自己的收入，自己所應得，做父母的，實不應該憑高壓的手段，實行「收歸國有」。但也有一些家長，是不過問兒女們的利是包的，收入多少，一任他們自己去處置，這樣放任，也不適宜。因為在新年中，街頭好吃好玩的東西，實在太多了，兒童們手裡有錢，隨便買來吃，買來玩，那可能有很大的危險。

先就吃的方面來說罷，在家裡，年糕、煎堆、糖菓等等應時的食品，已經許多了，兒童們漫無節制的吃下肚裡，不易消化，在腸胃裡，不難積滯，就會發生毛病。再在街頭隨便購買零食，而父母的漠然不知，最可能是過飽，吃飽了又在街上崩崩跳，那是很不合衛生的。何況街頭的食品是否合衛生，兒童們是不會選擇的。因為是在街頭擺賣，食品中極可能染上微菌，兒童們只貪口福，不知利害，吃下肚裡，不難染了傳染病。就如糖菓之類，用紙包裹着的，看似很合衛生了，但不知道糖菓吃多了，引起胃酸過多。同時，糖菓之中，多數是有色素的，有色素的糖菓，可能引起中毒，這在本雜誌中，以前會有專文解釋過。因此也不能隨便讓兒童購食。

再談談玩的方面。新年裡兒童們認為最好玩的東西，就是爆竹、燒起來，轟然巨響，也有些是五色繽紛，不但兒童們喜歡玩，就是成年人也很喜歡的。但是炮竹的危險性很大，一不留心，便會爆傷了手脚，也可能爆壞眼睛的。更有些烈性的炮竹，可能傷及人命，雖然這些炮竹是警方禁止售買的，但是防不勝防，萬一兒童買來玩弄而遭遇危險，那將會後悔莫及的。

吃的和玩的東西，其危險性那末大，所以，就不能任令兒童們拿了利是封的錢去花費了。雖然家長們不稀罕那些錢，但是任令兒童隨便揮霍，也是很不聰明的。兒童們不知稼穡艱難，他們一旦有大量的利是封收入，而家長不知管理，他們便會到街上去買東買西，結果，就會養成一種浪費的習慣，這種習慣形成了，而在平時沒有大量的金錢供他們揮霍，他們便可能偷取父母的，或是同學的。好好的一個兒童，就此入了歧途，不是很可惜嗎？進一步而言，即使他們不敢去偷，但由於浪用慣了，以後一有錢到手，便要用得一乾二淨，也影響將來的前途很大的。

所以，做父母的，就應該管制兒童的利是封了。從前做父母的，在過年時候，便會買一隻瓦製的「大紅猪」，讓兒童將利是封的錢放進去，養成兒童一種節約儲蓄的習慣。

但是，光是用一隻大紅猪去管制兒女們的利是封，也恐怕未必有效的，狡猾的兒童，還可能把銀幣或鈔票搖出來，甚或靜中把它敲破了。所以，又應該設一個賬冊，把收入的登記起來，假如要動用，也要把支出的登記起來。這樣一來，不但使兒童們有儲蓄的興趣，也由小養成兒童們量入為出的使用金錢。

富有之家，對兒女的利是封雖然滿不在乎，但是積蓄起來，它的數目也很有可觀的。我有一位朋友，他替他的女兒在銀行裡開了一個儲蓄戶口，那戶口的進數，主要的當然就是新年裡的利是封，他規定他，幾份之幾是用來儲蓄的，幾份之幾是由她買心愛的東西的。其餘的進數，就是她日常節餘的零用錢。她現年已九歲了，由一歲時起，到現已積蓄得三千多元。這數目可不少呢。由於那朋友曾聲明那些錢將來是她自行處置的，所以那女兒也很高興，相信再過十年，積蓄得更有可觀了。

做父母的假如有計劃的話，最好也學學這個辦法，讓兒女的利是封，不致一年一年的白白虛耗於無形，同時，兒女們也有一種好習慣。

勿鋪張·勿閒散

農曆新年裡，人們都喜歡熱鬧的，因為這是普天同慶，大地回春的日子。但是無可否認地，一般人為了習俗相沿，就不免有許多浪費，如親友間的互相餽贈，又如除夕前「年貨」的大量購置，恐怕新年不够熱鬧，不够面子。一個新年的開支，可能超出了平時一個月的預算兩三倍。

在我個人看來，富有之家，不妨鋪張一點，要是普通人家，就應該有一個限度，找熱鬧是可以的，但是過於鋪張，那就屬於一種浪費。例如有些人家，年糕油角之類，到三月還吃不完，那就算是有錢人家，也浪費了物力。古人說：「一粥一飯，當思來處不易。」為什麼偏要把好吃的東西，弄到發霉呢？新年節約，實在是很需要的，只求不要過於冷落，不是恰到好處嗎？

新年裡兒童也循例放假了，為了使兒童們歡渡新年，許多家長，都會忽畧了兒童的功課的。殊不知兒童們一旦放縱了，就變成閒散，學校的功課已拋到九霄雲外。因此在新年中，千萬不要任由兒童放縱過度，整天記着玩，記着吃；除新年的一兩天外，還要督促他們有一定的時間做功課，到上學，才不致失落了心。

·其華·

過年時候要注意你的腸胃

餸菜比平時多了，時令食品也來得多，那些食物進了胃囊後，運動會變成遲鈍，胃的消化液不敵食量而不足溶化。

過年時候，我們除了餸菜比平時豐富外，其他的食物會比較平常來得多，例如年糕、煎堆、油角等習俗的節令食品，在這時我們却有機會吃了。

不過東西吃得過多，腸胃健康的人倒沒有關係，要是腸胃稍弱的人，多食東西影响腸胃不少的。普通說起來，過年時候的疾病原因，幾乎都是與食物有關係的腸胃病佔多數，因爲食東西過多致令腸胃消化機能不能應付。

若然在過年時候吃東西太多，這些食物進了胃囊後，運動會變成遲鈍，胃所分泌出來的消化液與食物量比較起來太少而不足溶化，結果，食物向腸移動便會遲緩，殘餘在胃裡面的食物或是發酵，或是腐爛，隨着即會發生不愉快的感覺，漸漸疼痛起來。

人體爲着自然的需要把這種種不乾淨東西很快就排出體外，所以便會從口嘔吐出來而使胃部的負担減輕。要不然的話，這種不乾淨東西移向腸之後，我們便感覺肚痛，甚至會痾痢的，萬一被吸收一部份入血液中，刺激腦中調節體温的神經，更會發熱起來。

過年時候因爲休息的原故，而飲食的機會也特別多，若沒有節制，暴飲暴食，可能會使胃囊擴張，甚至令胃下垂的，爲着防範變成慢性，須要趕緊去治療，但是根本的辦法仍要節制才對。

過年時候與家人、朋友等在外邊食東西的機會也比平常爲多，但在外邊食東西，對於清潔上須特別注意，因爲腸窒扶斯菌很容易乘機溱進肚裡致成疾病。此外凱爾特納氏菌、葡萄狀球菌等上面，萬一吃進肚子後，不僅腸胃發生疾病，甚至頭痛、意識障害、眼筋痲痺等神經症狀等也會隨着發生的。

若是食東西太多，食後應該多吃些助消化的東西，若然食物中毒的話，可用手指探進喉頭裡去，那麼即會嘔吐出來，否則服瀉劑也可以，假如染上了赤痢等病，必須給醫生診察，隔夜的東西恐怕老鼠咬或小虫爬過，還是以不食爲宜。

據日本營養短期大學上田教授談，正月的疾病百份九十都是因食物過量所致。在過年時候食品總比平常要多些，爲着減輕腸胃的負担，最好不要胡亂東吃西吃；同時對食物必須選擇容易消化的東西，最好多吃點生菓，因爲生菓裡所含的菓子酸對於消化帮助極大。

·國明·

嬰兒體操十二則

·清景·

不論任何嬰兒，一經脫光了衣服，照例手舞足蹈，動個不停。此無他，嬰孩與生俱來就歡喜體操罷了。而從旁協助此種自然的嬰兒體操，協助嬰孩肌肉發育之道，就是我們這裡所要討論的嬰兒體操。

嬰兒體操始於出世兩三個月之後，實施時或讓嬰兒裸體，或穿薄衣。但得注意，無論何種體操方式也得自然，不能强迫。同時體操應在嬰兒心境愉快下行之，所以又得不斷注意嬰兒的表情反應，一旦發覺嬰兒呈顯不歡樣子，應即停止體操。再其次，未開始實施嬰兒體操之前，須事先請醫生檢查嬰孩身體是否健康，因爲唯有健康的嬰兒才有資格接受嬰兒體操。

大體上，嬰兒體操可分爲下列十二個動作。每一種動作反覆實施五次或六次。動作先採擇簡單的，俟嬰孩習慣了，漸次涉及複雜。體操時間亦如是，初時宜短，隨後漸次增加，最後達到十至十五分鐘爲止。

㈠運動形式：俯臥姿勢，雙手前伸，頭部舉起。運動目的在於穩固頸部及助長胸臂肌肉發達。實施方法：嬰孩俯臥時自然自動地抬起腦袋，初時抬起時很短，其後漸次加長。這項運動是毋須協助的，不過要注意的是，要經常維持嬰孩雙手的距離寬度。那是說，雙臂向上平伸，寬度應與肩濶同等，並留心別讓嬰兒的腦袋突然倒下來。

㈡運動形式：屈腿運動，該法目的在强健腿子。運動方法：先讓嬰孩仰臥着，雙手揑着嬰孩的足頸，一曲一伸的令嬰孩的腿子運動起來。有時，當嬰孩腿子屈着的當兒，久不久讓兩腿張開一下子。握足頸的正當方法，是用中指及食指挾着足頸，更用拇指頂着足底。

㈢運動形式：兩臂向橫開合。該法目的在加濶胸脯及强健手臂。運動方式，讓嬰兒仰臥着，雙手分別握着他的手頸，向橫一開一合，有時還得斜向上方一開一合。握手頸的正當辦法是，首先讓嬰孩握着母親的拇指，然後母親以其餘的手指緊握嬰孩的手頸。張開時讓胸部盡量伸張。

㈣運動形式：緊握孩子頸，揪起嬰孩的身體。運動方法：跟㈢一樣，揑着手頸慢慢地揪起嬰孩的上身，但應注意，揪時切不可急速，而應故意引起嬰孩抵抗，慢慢地揪。

以上四項，以嬰孩出生兩三個月後爲實施開始期。

㈤運動形式：揪起身體，令嬰孩安坐。運動方法：跟㈣一樣先行揪起嬰孩，然後放鬆力量，讓嬰孩坐着之後，照原來情況慢慢地推他仰臥。此法以出世滿三個月至四個月爲實施開始期。

㈥運動形式：揪起身體，使嬰孩站着。運動方法：像㈤項一樣先讓嬰孩坐着，然後繼續揪起嬰孩的身體至站着爲止。之後，恢復嬰孩仰臥態勢。該項運動宜在嬰孩出世後滿四個月至五個月之後開始實施。

㈦運動形式：懸垂身體。實施期間同㈥項。運動方法：揑着嬰孩手頸，揪高嬰孩身體至離地爲止，用力宜輕，動作宜慢，切忌暴燥急激。

以上由㈣項至㈦項四種運動，效果能增强嬰孩握力，臂力，和肩力，同時更可令嬰孩全身肌肉堅實。

㈧運動形式：俯臥姿態，徐徐揪起身軀。實施期間由出世後滿五個月至六個月之後開始，運動方法：讓嬰孩俯臥着，母親以右手食指插進嬰孩兩足頸之間，並用其他手指握緊兩足頸，然後再以左手支持嬰孩胸腹，輕輕而且徐徐地揪高嬰孩的身體。但嬰孩的頭部始終接觸地面。

㈨運動形式：倒堅葱。實施方法及開始實施期間同前，但高舉的程度直至嬰孩頭部離地面爲止。

以上㈧及㈨兩項運動，效果足以增强嬰孩脊柱彈力及促進腹部發育。

㈩運動形式：垂直高舉。實施期間如上項。效果在求增强嬰孩體力及平衡能力。運動方法：母親雙手撐着嬰孩腰部，將身體向上高舉，舉起時畧向前後左右搖動。如是過了一段時期，等到嬰孩慣了之後，支撑點由腰部移至大腿。

⑪運動形式：從橫抱起，身體前傾或後傾。本法自嬰孩出世滿六或七個月之後開始爲之。運動方法：分爲A及B兩段。A段嬰孩仰臥，母親右手擱在嬰孩背後，左手扶着臀部及大腿，抱起嬰孩，讓嬰孩身體向後傾斜一下之後恢復元來位置。B段嬰孩俯臥，母親右手抱嬰孩腹部，左手抱嬰孩膝部，把嬰孩抱起來，讓嬰孩身體向前傾斜一下之後恢復原來位置。A段目的在求加强腹部發育，B段目的在求長成堅强的脊柱。

⑫運動形式：跳躍運動。本辦法目的在加强嬰孩的腰力和腿力。實施期間宜從出世後滿五個月至六個月之後開始。運動方法：也分兩個階段。第一個階段，母親以手撐支嬰孩兩胺卜，讓嬰孩在母親膝上跳躍。第二階段，等到第一階段實施了一段時期，嬰孩習慣了之後，母親握緊嬰孩的手頸，將嬰孩身體揪起來，讓他在母親膝上從事跳躍。





你也可以長壽

·韶光·

人的最高壽命，現在還在科學家爭論中。有人說，人類可以活到一百五十歲以上；但有人指出這些壽翁的年齡，毫無根據，不足爲憑。他們只承認世界上活得最長壽的人最高紀錄是一百〇六歲而已。

但有些事實，已經取得大多數科學家的同意，例如從事那種職業最易長壽呢？他們舉出這個例子：園」、礦工、不打仗的海軍和陸軍。

關于居住的地方，他們以爲，寒冷的地方比氣候温和或炎熱的地方優勝，海島又比大陸適宜。

關于生活方面，他們指出小飲酒，對於長壽無關，但過量的酗酒，則是促短壽命的顯著原因。這有人壽保險公司的記錄可供參考。提起喝酒，他們介紹威廉唐浦的飲酒哲學，認爲欲享高齡的人理當效法。威廉唐浦的飲酒哲學是這樣的：第一杯爲我自已而飲；第二杯爲我的朋友而飲；第三杯爲快樂的事而飲；第四杯爲我的親人而飲。換言之，飲酒是快樂，不是消愁。

科學家還想出一個妙法，他們以爲年青的時候，一則鍛鍊筋骨，强健體魄；二則在寒冷的地方，可以減少傳染病的傳播。晚年時宜居於熱帶地方，藉以增進生命的活力。

但是，他們指出，現在的紀錄，百歲壽翁的機會不過百份之三而已。即是說，百人中只有三人，可以享受高齡的機會。這機會雖然甚少！如你是可以獲得這個機會的，每個人都可以獲得這個機會的。生命所以神秘，就在於它鼓勵你時常保留着這種勇氣和希望。

你將成為最快樂的人

・灼灼・

當一個人戀愛的時候，所有環境，即使很細微的，亦會使他快樂。因此，若要快樂，無需若何特別，先求心之所安，不要為不安定與焦慮所困擾。

我們生在這個困難的時代中，快樂並非全賴外在的環境的。快樂係一種意志力，或者我們不應漠視兩點意見：第一、人們受眞正魔鬼的損害，比受幻想魔鬼的損害更少。據有資格的醫生說，渠所接見的十個病人中，可能有八個身體並無疾病的，但他們相信自己是抱恙。想像的毛病可能招致與眞病同等痛苦，有時且為害更烈，是不可不注意的。

一位年青的英兵，於一九四〇年鄧苟克撤退時會參與海灘戰役的，告訴摩勞斯說：他在沙灘上掘了一個狐穴，自感比較安全。但當他啓用手提收音機，聽取倫敦廣播時，恐怖的陰影，遂兜上心頭了。那廣播描述當時鄧苟克進行之慘烈情形，如此可怕，使他想到一切似已陷於絕境，幾於返身逃遁。但他關上收音機、睜眼看看身前情形，才恢復勇氣，安靜下來。

這是許多人會經遭遇到的好例証。他們應該對于駭怕的理由，縝密的審度。但人們類多憑一時之錯覺，便忘記一切，惶惶不可終日。為了憂慮可能發生的事情而至幾晚失眠，而事實沒有事情發生。一個恐怕畢生積聚，會一旦烟消雲散的人，自然會想到市場之波動；想到可能貶值，或更可能想到大戰，亦有娶了美貌嬌妻的人，會駭怕她跟別人私戀的。這種事情，以前和現在都有發生，但是，如果他們自我沉醉于這種假定的，則無人能加以援助的，因為他們是思想不健全。所以讓我們把幻想的危險趕快忘掉。

其次是縱使眞逢不幸，可以由堅決的個性，而轉為快樂的機會。一個病人，如果他亦為一偉人，可以好好的利用其苦難。他的臥病使其獲得忍耐與毅力的機會，和有時間去讀書和思索。

我們都知道，有些人雖身體不健全，但他却成為領導者，原因是他們雖在壓力之下，仍有力量維持其為心靈的主宰。即使刀斧加於前，亦不能破壞眞正勇敢的人的內心快樂。

外在環境可令一定快樂嗎？并不。那些自己折磨自己的人，會常常找一些事情來担憂的。有人見過有野心的人滿足嗎？如果希特拉懂得適可而止，他將很快樂，或最低限度得到成功。但希魔兩樣都得不到。世上有些幸運兒是萬事如意的：富有、健康、賢妻、孝子。但他們能够充份享受他的幸運嗎？有的，不過大多數却不斷想着，比如投資不安全呀，孩子會不能繼承所業呀，戰爭會發生呀等問題。有幾種人，沒有事情能令其快樂的。

所以我們可以得到一個結論，快樂係由心生的。比方，當一個人戀愛的時候，所有環境，即使很細微的，亦會使他快樂。他渡蜜月的地方，在他記憶中，將是世界上最美麗的。那麼的一切事情，他將永能清楚銘於心版。為甚麼呢？因為那時一切都成為內心快樂的源泉。

因此，若要快樂，無需若何特別，惟必須先求心之所安，不要為不安定與焦慮所困擾，而有一定之目標和確切之需要。他須具有愛（不論愛上帝或女人或藝術），因為愛不僅使吾想到自己，並且顧及他人。它使吾人目的與生活合一，從而因所愛而招致快樂。快樂可以說是意志的藝術，把自由之決定置於空虛之願望中。

換一句話說，除了些少例外，只有快樂與不快樂個性，而沒有快樂與不快樂的生活。如果天氣寒冷，悲觀的說：「我快要冷死了。」樂觀的說：「呵！眞是可愛的冷天。」這並非他感覺温暖而快活，而係因快樂而感温暖。即使如果他病了，他是一樣樂觀的。他甚會將惡劣的事情以快樂的詞句來解釋，這裡一個例証：黃疸病，每令病人抑鬱。有一位老教師係哲學家而樂天份子，他也患黃疸病，亦想其他病人同有此感。不過他說：「由於我知道黃疸病會令人煩惱，所以我偏不要為此而煩惱。」

不幸並非人人都是哲學家。樂天主義有賴于幾種因素：父母與童年時代，小孩出世後，假如與母親好好的過活，對他非常慈愛，這將使他終身維持第一個慈愛，温暖與諒解的印象。以後不論怎樣，他也不會感覺絕望的。其次結婚對于形成一個人的性格，亦有很大關係，娶得一個吹毛求疵老婆的人，很易變成悲劇。即使童年不歡，家庭不幸，只要立定意志，亦可克服。怎樣將自己的性格重建呢？

第一、不加思慮的行動，常帶來不快、相反的，適當的行動，則造成愉快的結果。那一種行動呢？適合于你的任何一種行動。

羅素曾云：「當我聽到智慧朋友的推論，我便悲觀，但當我與園丁談話時，才知道生命是值得生存的。」即使那些行動不一定有結果，如繪畫等，但那是健康的。繪畫領導我們的幻想走入無害的領域中。

行動與快樂的關係如此密切，所以沒有人應退休的而不退，他或者到達某一年齡而離職，但他應找另外一種，不論它小如集郵。無論如何，他要有些事情做。有人問蘇格拉底當你行將去世，為甚麼還學音樂呢？他說：俾在死前更能了解它。

第二、是事不關已，已不勞心。你常聞人言：「中東局面眞令余煩悶。」他既非國務卿，亦非安全委會委員，又何不將這問題留給在位的人去担心呢？當然，你要知道時局，但是你的責任是在份內做一個好公民，如果你盡職，如果每一公民都能把門前清掃，那麼所有街道將異常清潔。

第三、忘掉舊事，許多男女如能將舊事忘掉，便會很快樂。有些夫婦將自己圓滿的生活破壞，係因各懷舊恨，故每逢小小誤會，便將舊事一起發洩出來，寬恕與忘懷，將是現代人最佳的生活方針。

第四、不要太多遠慮。有遠見是好的，但不要過份，因為沒有人能預見一切事情。因為世上常有意外，不僅難以測中，即使幸而言中，那實際之事件，亦可能予吾人以完全不同的印象。有些駭怕汽車失事，但汽車失事時，你也許沒有時間駭怕了。許多人認為難得快樂，但為甚麼不努力嘗試？

流行尖端的磁力線型服裝

「磁力線型」服裝乃係巴黎天才服裝設計專家狄奧里所創製的。狄奧里過去曾設計過H型線型，A線型，和R線型，類皆風靡一時，對世界婦女服裝賜予決定性影响　而最近所設計的磁力線型，更是有口皆碑，集中了全世界婦女及服裝界的視聽。

磁力線型服裝的主要構想，顧名思義是要表現出磁力線形狀。服裝分為上（帽子），中（上衣），下（裙子）三段，三段合起來狀相類似一具倒置的馬蹄狀磁石。由肩至腰，强調出流線型曲線，是其特徵。

（一）磁力線型套裝，帽、上衣，及裙子同布，色澤咖啡及黑。帽子圓形。上衣肩形流線，七分袖。裙子鬆身，打摺。

（二）西班牙風富有羅曼蒂克氣氛的晚服，料子是法國Lacl，腰間細上黑帶子，底下配上粉紅色長襯衣。

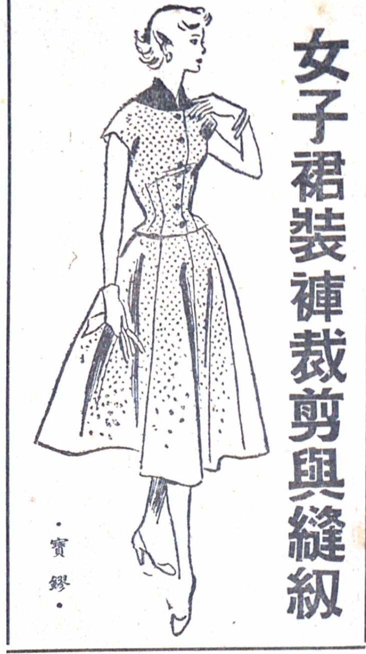
（三）磁力線型分離裝，裙子長垂及踵設有開叉，特別顯眼。

（四）雙襟大衣，當中打橫開裂，活像兩層，色澤藍黑。全體看來像倒置馬蹄磁石。這可說是狄奧爾的傑作——磁力線的典型大衣。

・黃龍・

女子裙裝褲裁剪與縫級

・寶鏐・



關於女子裙裝西褲，上期經已在「女裝西褲裁剪與縫級」一文提及過了。因爲它的式樣很多，長短也漫無標準，由各自歡喜，短裙式、長裙式……等。不過看來很像裙子，而實際是褲子而已。

裙裝西褲與普通西褲的裁剪方法大同小異，基本不同點爲：（一）現在普通西褲是原幅連褲頭的。而它是不能連褲頭的，否則看上去便不像裙子了；（二）普通西褲的摺，有實摺與活摺的，活摺只是很短，而它的摺都是活摺，但摺到褲脚。

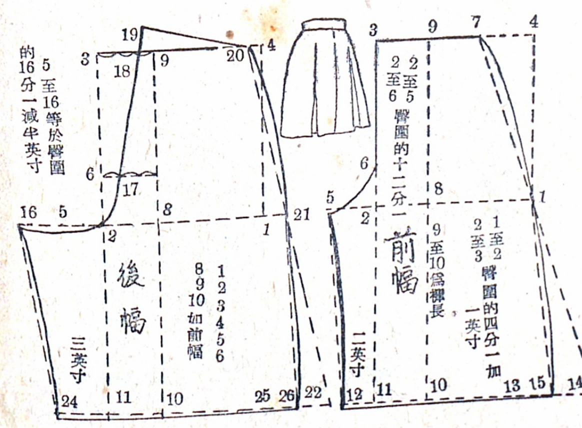
在未裁剪之前，首先決定了這條裙褲的式樣，是百摺式的抑或普通裙式，它的長短如何，才能開始在布料上繪圖，假如妳是初學裁剪的，最好繪在紙上，照繪成的圖樣剪好，然後放在布料上沿邊繪在布料上，那麼剪出來的，一定是不會錯的。繪圖的時候，這幅圖和普通西褲的圖樣差不多，所差的就是褲脚的濶度了。

前幅：首先繪一個各邊等於臀圍的四分一加一英寸的正四方形（如圖的1234．然後延長．2至5等於臀圍的十二分一減半英寸；在2至3線上取等於2之長爲6．5至6繪成彎入的圓線，又由3至4量取等於腰圍的四分一爲7．由7與1聯成直線并延長。1與5中點爲8．由8作平行23線至9至10．9至10等於褲長加摺脚，（摺脚的大小，隨各所愛好，若摺脚太大時，最好在等於褲長的地方摺上來，然後按摺脚的大小，把多餘的剪去。）3至2線延長至等於8至10的2至11．由11聯結10并兩端延長，12距11爲二英寸（12要向下拉半英寸，13等於10至12．14爲兩直線相交之點．13 14中點爲15，各點定妥後，聯12至5爲微彎入的線，7至1爲彎向外之線并聯結至15．這就是尚未加褶的前幅圖樣（若不加褶，這條褲樣是繃繃緊的。）先將圖樣沿1793651211101315至1剪好，留待在布料上繪用。

後幅：仍照前幅繪就12345 8910各點之後，延長2至5線至16等於臀圍的十六分一減半英寸，另由6及3各至89距離分爲三等份．17爲一份．18佔兩份．17 18繪成直線，由17聯至2經5低半英寸至16低四分一英寸；另由18伸出寸半至19．又由19至3．4線取直線距離等於腰圍四分一之20．20直線聯至1外的21（21係由2至1直線延長一英寸半的）并延長與褲脚相交點22，又由10向左右各取等於前幅的10至12及10至13向各加一英寸的（24要拉低半英寸）24、25，22與25之中點爲26．將20至21微彎向外并至26．16至24亦微彎向內．沿各邊的21 20 19 18 17 2 5 16 24 10 25 26至21剪裁，便成後幅的圖樣了。

裁剪布料前，先將布料平放，然後由用大頭針把紙樣尖出去的內浪部位與布料釘緊之後，才由3至7摺成上下相等的褶（褶的多少大小隨意，如圖一則只有兩個褶，大的三英寸，小的二英寸，大的在近內浪處，小的在近兩旁，這些褶不要摺出了圖樣之外），這些褶用大頭針釘緊之後，再沿圖樣邊用大頭針釘緊，用劃粉沿邊繪在布料上，如繪妥後，在劃粉外距離半英寸（車骨用）大小部位裁剪（前後幅一樣辦法）。褲頭的裁剪，是剪一條比較腰圍長二英寸長度，濶三英寸的長條（褲頭裡布一樣大小，選別的布料或用原來布料均可，若用原布料，則可不分裡外，只剪濶五英寸便可），這就完成裁剪的步驟。

至於縫級方面，首先縫兩側骨（按裝拉鍊開口的一邊要留位），然後縫後浪骨、前浪骨、褲胴兩內骨（這幾條車骨，若已挑布邊或閘骨的，或不易散口的布料，則都只是面對面車狹骨就成；否則，應該各先以底對底車狹骨，將狹骨外餘布剪去，才反過來面對面車狹骨），然後將褲頭布的面對着褲的上端的面車狹骨，將褲頭反上，兩端摺入半英寸（裡外同布料的）及上端摺半英寸，覆過去摺成褲頭二英寸高，沿邊車狹骨，這時才把大頭針除去，將褲脚摺入并摺半英寸入內（車骨用）車骨或挑緊，最後按上拉鍊，褲頭按釘鬆緊扣或釘鈕，這條裙裝褲便完成了。



要養育優秀的兒女

生育需要有計劃的節制

男女居室，不僅爲滿足雙方的生理上性的要求，以及在個人方面、得享家室之樂；且對於社會，有蕃衍種族的重要意義。尤其我國舊習，對於種族，有繼承宗祧的意義。「不孝有三，無後爲大，」載在經典。大寶令七出條的第一條，便「無子。」不問無子的原因屬於女性或男性，如結婚而不能生育，便由男性方面的解除婚約，舉行婚禮之日，親友慶賀，亦以「螽斯衍慶」，「瓜瓞綿綿。」相祝。照這樣說來，夫婦之間，似乎惟有以生殖子女爲第一要義。

但自人類學者迦爾敦等創造優生學以後，才知遺傳律對於人種的進化，很是重要。凡子女身心的優劣，全從父母遺傳而來。如兩親身體健康，資質聰明，由高尚的理想而結合，雙方互相敬愛，在兒女胚胎之際，受父母的影响，自得優越的天賦，而發育爲品高體健的新國民。反之，如兩親的任何一方，是未成年者，低能者，或身體上精神上有缺陷及疾病的人，不適於生育，而偏求其多子嗣，其結果必遺害社會，摧殘人種。自然青年男女，在選擇配偶之際，應當注意對方身心是否健全，以冀有秀慧壯健的兒女，然人事幻變，未必盡如人意。或對方身心上的缺陷，發生於既婚之後，那就有節制生育的必要。

其次，在這極度經濟恐怖的時代，而又處於如此多難的中國，事實上也有節制生育的必要。兒女的先天，固求其有優良的遺傳，後天還有適當的營養。一般衣食不周的體力或心力勞動者，缺乏教育子女，撫養子女的經濟力，徒求子女的衆多，結果惟有造成大批因營養不足的病兒，和童稚失教的低能兒。對於社會，有何裨益？何如衡量自己的經濟能力及精神、時間，遵守節制生育的方法，不致過度繁殖，「以少許勝人多許。」盡自已能力所及，生育少數的子女，而悉心教養，成爲社會優秀的份子。

再其次，在醫學上講，婦女身體虛弱，或患有疾病的，倘一旦生育，親子兩方，均有害無益，亦應節制生育，以防範於未孕。至於墮胎，則在已姙以後，施以摧殘，是有違法律，不合人道的行爲。絕對與節育不同。但若沒有以上情況，而僅求個人的舒適及縱慾，亦非法理所許。茲述其方法如次：

1.生理避姙法：據日人狄野久作所提倡的「週期禁慾避姙」法說：婦女姙娠最重要關鍵，在排卵。排卵的時期，雖因各人生理不同，而不能一致，但也有一定的規則可尋。即不論各人月經週期的長短，總在次回月經前十二日起至十六日止的五日中任何一日。而卵在排出後的幾小時中，若沒有精子結合，即失受精能力。所以自排卵的翌晚起，婦女已入不姙期了。至於男性的精子，進入女性的生殖器後，保有受精能力，至多不能超過三天。所以婦女的受孕期，可定爲排卵期，或排卵期三日中。即自次回月經開始前十二日至十九日的八天。除此八天，自次回月經前第一日至第十一日止爲不姙期。即使自次回月經前第二十日，至第二十四日間的五天，也極少能够受胎。

但上述的受胎期，及不姙期，係以次回月經開始的一天爲標準，而計算其日數。次回月經，乃未來的情形，不易很簡單的來測定。且婦女月經開始的一天，至次回月經開始的前一天，稱做月經週期。上述的日期，係分定月經週期爲二十八天。此種週期，各個婦女，並不完全一致。即在一個婦女的歷次月經週期，也有長短，惟有一極限的範圍，如已往月經週期，短則二十六天，長則三十天的婦女大概可以預測次回月經來潮，當上回月經開始後第二十六日至第三十日中任何一天。故可以從各婦女實際的月經週期，加以修正，而改自最近一次月經開始的一天爲標準。而計算其受胎期。上述的假定，其最短月經週期爲二十六日，最長月經期爲三十日，則

受胎的初日＝（28－19＋1）＋（26－28）＝10＋（－2）＝8。

受胎的終日＝（28－12＋1）＋（30－28）＝17＋2＝19。

即此婦女的受胎期，爲自最近月經開始後第八日，至第十九日間。在此時期，如欲避姙，應該禁止房事，反之即可受胎。其一般公式爲：

受胎的初日＝10＋（最短月經週期－28）。

受胎的終日＝17＋（最長月經週期－28）。

此項週期禁慾避姙法，以前的學者，雖也已提倡過。可是一律以月經來潮停止的兩週後，至來潮前三天之間，爲不姙期。不能完全吻合各人的生理，因之甚不可靠。至於上述狄野氏所云，完全根據科學，且憑其二十年來臨床診斷的經驗。所以是確屬安全，而簡單易行，絕無流弊之節制生育方法，特爲詳細介紹。

2.光學避孕法　即以愛克斯光線，照射在男女的生殖器，使睪丸或卵巢，發生後性的萎縮；使卵子或精子變弱和缺乏，以後雖有性慾，但已無生育能力。惟此法尚在試驗時期，還沒有確切的把握。

3.手術避姙法　此種手術，對於男子割斷或結紮其輸精管，精液雖仍然分泌，精子已不能排出，因此雖有性慾本能，而不可生育。對於女子，即割斷其喇叭管，使精子不能和卵子相遇，姙娠自絕。行此手術，功效雖頗確實，惟非具有專門經驗的醫師，不易施行。

4.機械避姙法　此法，關於男子的方法有二；一是忍精，易致神經衰弱病。二是用套，比較妥善而有效。用的人頗多。男子所用的，即如意袋。交接時，套在陰×。至於女子所用的。即爲護膜（子宮帽）海綿、綿花、紗布等。栓塞子宮口，以阻止兩性生殖細胞的會合。惟用此方法，很不自然，效驗也不很佳良。

・樹華・

盆栽肥料之探討

盆栽用的肥料應該含有氮、燐酸、和鉀三種成分。氮素的作用，可使葉及花朵長大一點。盆栽上，氮的來源來自酒糟或人糞。燐酸的作用，可使莖葉結實，花色艷麗，及協助開花結實。盆栽上，燐酸來源採自骨粉或過燐酸石灰。鉀的作用，可使根莖葉堅强，可加强植物對害虫及寒暑抵抗力，又能增加花香。盆栽用的鉀來自木灰或禾稈草灰。

施肥常識

盆栽植按種類而不同，有些喜歡肥料，有些不喜歡肥料。玆將數例列舉如次——

需要多肥的盆栽：花木（梅、五月躑躅、藤、及其他供欣賞的花木），果樹（柑、甘橘類、梨、苹果、及野木瓜等），杉、常春藤、竹類、及草花類。

肥料需求中等的盆栽：針葉樹以外的常綠樹、草、及其他大部分盆栽

肥料需要少的盆栽：松、栢類、針葉樹（杉例外）、草及什木樹等。

需要肥料多的盆栽，由春季至八月梢之間每隔十天施水肥一次；至秋季，則施玉肥。

對於需要肥料少的松柏類，年中祇施玉肥便得。惟有發現植物太弱時才施用水肥。雜樹如欅及楓之類需肥很少，强施過多肥料，結果可令枝端起角，凹凸不齊，反爲不美。

樹木盆栽跟種草、種菜有異，是不需多量元肥的（元肥即播種或移植之前所施的肥料）。種蘭花、仙人掌、或多肉植物的場合，假如所用的泥土是肥土或者腐葉土，則以後全施肥植物亦可好好地生長下去。

水肥製作法

水肥即液體肥料之謂。水肥只作追肥之用（在播種或移植後所施的肥料通通稱爲追肥）。盆栽大多數不用元肥，僅憑追肥即可生長。水肥製造方法如次：

一般盆栽的水肥：用水一斗，油糟一升，豆糟五合，密封容器內發酵五個月以上即成。

專爲美麗葉部的水肥：用水一斗，油糟一升，及豆糟一升調合而成。

專爲美麗花部的水肥：用水一斗，人糞三升，及鷄糞三升調合而成。

玉肥製造法

玉肥是乾燥固體肥料。不論元肥或追肥都用得着玉肥。家庭用的玉肥簡單製造方法，是將油糟及泥土各半，加水拌勻，密封容器內，俟發酵後表面呈現白色即得。

至於較爲完善的玉肥，可用純粹菜種油糟一升，豆糟五合，米糠三升、田泥五合、禾稈草灰一升、混合人糞或水拌勻，封在密口容器，俟發酵後製成團子，即可使用。

對於松栢類，玉肥可放在盆面泥土上或者半埋泥土中。對於特別需要胞料的盆栽，播種時可將玉肥埋在坭土中作爲元肥。埋在土中的玉肥，份量相當於盆內泥土百份之五便得。

施肥方法

盆栽是很少用化學肥料的。但如要盆松的葉色趕快生長得美麗一點，或者發覺松栢類盆栽衰弱而必須拔起來，移在地面種植的時候，可施以化學肥料的硫酸阿摩尼亞。施用份量爲三兩硫酸阿摩尼亞調配一升水。

過燐酸石灰施於花樹或菓樹，在每年二、三月爲之，施用份量爲過燐酸石灰一兩撮。特別應該注意的是，菓樹結實之時不要施過燐酸石灰，否則恐怕有落菓之虞。

在通常情况之下施水肥，水肥原液用水開稀，開稀程度爲一比三至一比十。但在山草或高山植物的場合，開稀程度增加爲一比二十至一比一百之間。水肥實施適當時期爲朝、夕、或陰天之日。晴天泥土乾燥，應先行洒水然後施肥。久雨乍晴之際，植物的根是比較衰弱的，因此俟晴定了兩三天之後，實施淺淡的水肥（用水十倍以上將原液開稀）。

盆泥乾涸之時，應該先行除去泥面什草及灑點水，然後施肥。同時，植物的根太多，充滿盆內的時候，不論施肥或灑水，植物也無從吸收。

注意水肥不能施於葉上或枝上。久不久施一次淡薄的水肥，對植物很有益處。

像梅等等需要多肥的盆栽，水分缺乏之時是會因爲土中肥料發酵而根枯的，因此肥料多的時候應該頻頻灑水。

・黄風・



美・腿・運・動・法

・青萍・

因爲腿子長得不美而煩惱的婦女們多着，可是懂得和從事美腿體操的婦女們却是這麽少。

其實，我們日常起居當中存在着很多機會，我們大可以運用這些機會去積極改善一雙美腿的。比方利用晚上就寢機會囉，利用家俬或酒樽作體操工具囉！朝早起床後從事腿部體操囉，諸如此類的方法，都是值得向各位介紹的。請照附圖種種方法，從今日馬上開始實施吧。

還得特別聲明，爲求足部皮膚更光滑，更有魅力着想，入浴後可拿冷霜或油劑塗在腿上，實施按摩，按摩方向由下而上，動作像繪鑼絲圈。

㈠用空酒樽由足頸出力地向上方逐步碌壓，這樣可以減除小腿的贅肉。

㈡每晚就寢前將腿子遍塗油質，實施按摩。

㈢足底踏在酒樽上，使勁地旋轉酒樽，這可以改善足底平扁。

㈣利肉椅背從事運動，腿子盡量向後上方伸，可以減除腿部贅肉，讓足頸消瘦一點。

㈤就寢時用橡根箍箍在足頸上，足頸也會細一點。

㈥跳繩運動既可減除贅亦可改善腿線美。

㈦將書本擱在頭頂，沿直線方向行，對於腿的姿勢有莫大輔助。

㈧足頸穿上橡根箍，用墊子乘高小腿就睡，效果可以恢復日間疲勞，令小腿消瘦。

㈨這樣的倒豎身軀，腿部展開足踏車般運動，能够長成美麗的腰和腿。

妳的男友會對你發脾氣嗎？

怎樣與男友多叙首？怎樣探知男友的性格和是否忠誠？不可不讀！

·紫君·

如果你欲多與意中人叙首，宜探求與養成共同興趣，領會他的意見。比方請他教導溜冰等戶外運動，或者毛遂自荐，指導他一些新舞術或借給他一些書籍等。假如你們都喜歡足球，那麼表露你對下週秩序的興趣；或就你面臨的問題，向其請益，這樣他自然會注意事情的結果，而你們便能再見面了。

假若他跟你預訂後會之期，要將時間、地點確切約定。如果他說：「有時間再拜候你！」歡顏接納。不論臨別有無另定約會，均應熱誠地表示謝意。

如果，隔幾天他有電話來，除非有特殊環境，不能接納即晚的約會。不過，當你婉拒時，試與他約定再過幾天會晤或通話。避免不經意地說：「有空請打電話來」這種說話，他或許不再打電話來的。

固然，你們如在教堂、商場會很自然地會合的，則再度相見的機會很大；但不要以電話或寫信給他，因爲男人是喜歡追求的，那麼讓他追上來吧！

在最初幾次的結件同遊，應以男友的興趣爲依歸，讓他作主。第一點，你必須探求他的興趣是什麼，爲求達到此一目的，要留心聆聽他的談話，和巧妙的發問。比方係講美術，看他的反應如何，便知他對美術的愛惡了。除非他很冷靜，否則你很易把他話盒打開。在一次叙會中，差不多可以肯定的說，是無法找出他一切嗜好與愛戀的，但是可以知道一點。不過發掘時，措詞要委婉，勿用法官盤問的口吻。惟你不難知道他在甚麼學校念書，做甚麼生意，喜歡看甚麼書，閒時作甚麼消遣，對于某種科學認識最深，信仰與憎惡甚麼。

大多數人，不論男女，均接受「高帽」的，但記着過由不及，過份的稱讚反而引起反感。所以，當你表示謝意時，考慮適當的詞句。

以上種種，都是關於小姐們的，俾你們加强成功的機會。至于你們欲研究「他究竟是怎樣的一個人」？那麼對方的背景如何，將能顯示他婚後可能表現的特性，他的家庭是怎樣的，他與家人彼此之情感如何？這是很重要的問題。

他的聲譽良好嗎？宜耐心打聽。當你朋友知道你跟某人相愛時，他們會將其壞處，藏諸心中的。在人們將你的芳名與他聯在一起之前，若調查清楚，自更爲有利。但亦小心讒言與誹謗。

在長久的生活中，你倆之性格，可以決定婚姻成敗。你所應注意他的品格特徵，是野心、勇氣、穩重、決心、忠誠和可靠。脾氣是另一根本要點。有些人有良好品格而脾氣很壞。但有些人很好脾氣，却品格不佳。

有些男人（女人亦然）身體發育健全，曾受教育，有職業，好像一個完人，但實際上，他的情感却不健全，他們遇事的反應，恰如十七歲少年人。有不如意時，便撕東西，大力撞門，隨手將物件破壞等。或者委過於人，或逃避責任，或很少事情亦猶疑不決，和受許多小事（甚或只是想像）的影响等情感不成熟的表現。

如果你的男友曾經發揮其壞脾氣，那你準備將來跟他鬥嘴吧。他不會因與你結婚，而立即改變的，所謂「江山易改，品性難移」。不僅要注意對方不成熟的情感，同時亦須留心其成熟的特徵，下列是幾項要點：

㊀他能控制脾氣，不易發作。
㊁他具有某種程度的順服性。
㊂他在一羣人面前，常常成爲中心人物。
㊃他很少與人爭辯與疾言厲色。
㊄他會爲公平而鬥爭。
㊅他極力避免講別人閒話或不公正的批評，而不妬忌他人。
㊆他一切都經過縝密考慮，並依計而計。
㊇他愛別人，別人也歡喜他。
㊈他常常有充沛的精力。
㊉他能處理事情。

或者你可能立即將此等條件加以衡量，或者你想作進一步的探討，以期確判無誤。不過，小姐們，亦宜檢討一下自已、可能你倆中你是較不成熟的一個，由于一般人都責已以恕，所以假若你自以爲有兩項壞點時，可能與他的三項壞點相等。

夫妻間是否快樂

·都都·

一個快樂丈夫，大概會有一位不快樂的太太。這是美國華巴士中學羅拔博士所發現的驚人現象。他曾經研究過一百個已婚學生及學生的太太，因此有此發現。

他說道，夫妻間是否快樂，要看你如何依照你自己的意見盡丈夫或妻的本份而定，同時也要視乎你的配偶的行爲，能否照你想像中他或她應盡的本份而異。

這位教授又發現：丈夫不比太太般快樂。夫妻對他們生活上的意見和實際情形，男人較女人的異議爲多。

丈夫與太太彼此所感到的失望，較對他們的伴侶所感到的尤有甚焉。

小姐們，你的男朋友現時所喜或所需的，差不多跟他結婚後所喜與所需無異，所以現在如果你知道清清楚楚，便能約畧預知未來生活的方向。他會慢慢將其理想、目的與興趣向你揭露的。有些是人們所追求的，有些是不實際的理想，但凡此可以使你充份明瞭他是怎樣的一個人，夢想者或現實者，忠實或虛偽，鑽石或炭精。

小姐們，請注意他經常看甚麼書與雜誌，通常的話題是甚麼，他是否想爭取社會地位、權力、榮耀、家庭、兒女、安全、冒險、穩定的工作、輕鬆的職位，或自行經營商業等等。

由於他的命運將是你的命運，他的事業野心特別與你有關。他是有一個或幾個固定而有價值之目標，或者朝三暮四？他對目標是堅定奮鬥嗎？還是坐言而不起行？他有足够達成願望的體力嗎？他能賺足够的錢以支撑一個家庭嗎？他（你亦然）願意忍受一些犧牲嗎？最後，他是否生活、工作等都有秩序，而向目標邁進呢？

如果這些問題大部份合格，那麼他可能是合格的人選。

有時，人們是奢言而無實際的，所以他的行動將是你考驗其眞正意向之機會，如果他說想做一名會計，那麼他有參加會計學校嗎？如果他說喜歡美術，他有參觀別人的畫展嗎？不論游泳、打球、跳舞、寫作、科學，或任何其他興趣，都可用一種方法去測驗，就是看他有沒有這種行動？

就其現在職業來考驗你未來的家庭生活。他或者是長着污穢指甲，穿着制服，夜班工作，晨早便要上班，工作不定時，有時離家幾天，晚上有電話來也要出動，跟女人一起工作，造危險的試驗，凡此必須及早決定的意見。

至于研究其活動，則注意他是否有領袖才能。是否他在團體中被選？在團體中，他能否遵守命令或發號施令？他的上級會給他負責嗎？在最近四年中，他有進步嗎？抑「依然故我」？年青人很少有堅定之人生哲理，而與時俱變的。他們的觀念似近乎急進，而無驚詫，同時進步係由于願望之改變。小姐們，你無須變心，實際生活可使他清醒起來。你、兒女、家庭及其進步將使其玩世態度減少。痛苦與悲哀將使其了解宗教及精神價值。

漂亮的西裝冷背心

冷衫織法

·潔明·

這是一件冷織的西裝背心，穿起來很美觀大方。天氣較冷時，外面可以加上西裝及大衣，天氣較爲暖和些時，將西裝除開搭在手上，這件冷背心便顯現出大方和美觀了。小姐太太們可以趁着春假的時候，替妳底男朋友或丈夫編織一件吧。它會帶給妳無限的情感的。

材料：選用極幼細的毛冷，淺灰色八安士，淺綠及墨綠色各半安士，骨鈕四個。（色素方面，隨自已歡喜選配。）

織法：（後半身）起一五〇針平針（織時每十公分濶爲卅八針，每十公分長爲四十八行。）織十行；就開始在兩側各加一針，每六行各加一針，共加十五次，織到廿四公分長度。開始兩端收袖口，兩端每兩行收十針一次，三針一次，二針一次，一針四次後，照織十五公分，然後每六行加一針四次，袖口共長廿七公分後，肩膊開始收針，兩端收六針十次，留中間四十針織六行收針便成。

右前半身：起三針平針。右端每兩行加一針廿一次，二針一次；同時左端加一針四次，二針四次，五針三次，六針一次，八針四次，十針一次，這時針數共一〇一針，照織兩公分後，每六行加左端一針十四次，左端織成廿四公分長，右端織成廿二公分長。然後收領及袖，右端領位每四行收一針，共三十六次；左端每兩行收十針，三針，二針各一次，一針四次袖口長度織到廿七公分。開始收肩膊，由左端收，每二行收六針共十次後收針。

左前半身：與右前半身相反織法再將肩、脇縫合（脇脚留下二公分高不縫合）。然後用淺綠墨綠兩色線分別刺綉花紋便成了。

應該替丈夫討好老板嗎

職業婦女的態度與化裝要怎樣？

·梅綺·

女人與商業，是不宜參雜的，但此說似不易爲女性所接受。一般女郎，需要婚姻之成功甚于事業，而且這正是理所當然的。她們明白，來自婚姻之滿足，遠比事業爲持久，她之所以投身商業，只是因爲必需與男子結識。這是她的社交出路，她的婚婚市場。

絕大多數投身商業機構的少女，不能嫁與老闆。如果她們善爲應付，有些能藉同事關係而結婚，雖亦有因尋求商業業務經驗而未結婚，但可以學習一些事物而有助於她的婚事。

這裡有一些戒條，可以有點裨補的。

好果你已結婚，或你的同事已婚的，不要將性別與商業混雜。要不然，勢將自尋苦惱。

世上最愚頑的少婦，是自以爲與丈夫的老闆發生轇輵，即能使丈夫騰達。固然，許多擅于應酬的太太，對丈夫之成功，會有極大之臂助，但同樣的，不少丈夫，因其妻愚昧地相信能以色相達到目的，而致失業。

坦白的說，沒有一個太太，向其丈夫之老闆施以色相之誘惑，而能協助其丈夫的。她這樣做法，只是自貶身價，與羞辱丈夫。即老闆或會接受其「好意」，惟渠亦將認識，此可憐而被騙之丈夫，並非其所需之助手。結果，她的丈夫將失業，而夫妻之間又可能觸礁。固然，凡此可能非少婦所會想得到的。

曾經有過這樣的事發生：某甲覺得其夫某乙年來依然故我，迄無所成。她並不鼓勵某乙努力學習，却要求某乙宴請同事，俾她從中聯絡，繼之並直接與老闆打交情。及某乙奉命赴外地辦公時，便與老闆相約出遊，漸漸往還甚密，其後，老闆認爲某甲是一個不守婦道的婦人，不配作年青幹部之內助，終於遺憾地將某乙開除。某乙固不知內因如何，而某甲也永不會明白此中道理的。

在做事而言，女人應避開已婚男子的，否則只有麻煩。比妮爲畢生服務多年，已婚而家庭愉快。當比妮開始與其共同工作時，渠曾告以家中普通之「夫妻誤會」。比妮年青而頭腦簡單，而深深相信。於是她將性別與事業混爲一起，對她是最不幸的。她常伴其晚餐，她讓其至她的公寓，結果發生甚麼事呢？沒有。畢生仍然與太太相愛，而比妮則年紀更老，與不快，她一生中最大之事件係當畢生注意她，她現在已不如往昔之動人，而畢生亦少注意她了。

在事業欲求上進的少女，是不能單靠她的女性條件的。頭腦、造創力，與進取心千倍於其性感。像紐約最大之百貨公司總理多魯菲西菲亞便是女人純以其能力、智識、雄圖與決心而達到成功的。長時間的工作並不使其氣餒。她明白女人欲在事業上有所成，必須眞正比男人做得更好。如果你欲成功，第一點必須利用每一分鐘空暇時間，來加强本身的能力。

那些少女投身於商場來找丈夫的，如果她聰明的，應知見識愈廣，而嫁得好丈夫之機會愈佳。與店中一流浪漢結婚是很易的，但要嫁一青年高級職員，則必須顯示自已是具有賢內助之資格。男人在商業上比女人較爲聰明的，他們會將在商業所認識的女人，拿來與社交上所認識的來作一比較，而職業女性必須不落人後，才能獲如意郎君。外表，包括衣着與化裝，對於職業女性更重要。尤幸大方而悅目的衣服，並不很貴。她所需的只是怎樣選擇，使自己莊重而明媚，同時努力工作。

怎樣打扮得像個富貴中人呢？首要條件係端莊，衣服要好幾式，但絕不標奇。要從平淡中顯出艷麗，才算是懂得打扮。其次是身段，假如你過肥，應注意適當之飲食與運動。職業婦女是不應讓癡肥來影响自己的。

一經有良好之身段，黑色是上班時最佳之衣服顏色，而尤以純黑爲佳。鞋以半踭的好，平底鞋對於辦公服裝欠漂亮。上班時以畧施脂粉的好，這不是說要濃脂厚粉，像赴舞會一樣，要學習濃淡得宜，髮型尙雅緻，宜配合你的臉型，與畧有波紋，少少香水亦妙，但忌太濃。

當然整潔是主要的成功職業女性條件。曾有兩少女因漠視應有之打扮而蒙受損失。一爲艾雲，渠以爲修飾上班，實屬跡近胡鬧。渠力求上進，而不管男性之注意。所以她的衣服隨便，首如飛篷。她因此既不獲男子之青睞，亦不獲升職。她的老板說：「我們原有機會調艾雲到第五街的分店，但我們必需一個明媚的女人，但她却好像剛剛下厨，所以祗有另派他人。雖然此人並不若艾雲之能幹，但打扮則過之。」

蓮娜恰是相反，她出身貧窮，但曾從書本和雜誌上，細心研究社交之道。當非臘加入蓮娜所服務之公司時，她即一見鍾情，常穿美麗的衣服，吸引其注意。衣服並沒有吸引非臘，惟其明媚輕快的特點，令他傾倒。非臘及其富有之父母，邀蓮娜至家裡度週末。

這個週末却有如夢魘。當其他少女均穿淡素布服時，蓮娜却穿起不雅觀之尼龍。星期六晚跳舞時，她的晚裝不特設計甚壞，且顏色太刺目了。這樣使非臘之印象甚劣，以後的友誼，沒有進一步之發展。

有些少女則搔首弄姿，過份誇張她自已的性感，坐時則曲臂枕桌，抽烟。在辦公室中逕呼男同事之名，笑謔不禁。這種女人，雖或許有人相約出遊，但在事業與婚姻上，都難有成就的。

男子之從事商業係謀生活，他們不會把事業做成婚姻市場。所以女子要在事業與社交上進步，必須明白，只有巧妙地運用她的女性地位，才會成功，她不必去炫耀其女性美。自然在她必須是女性化的，但男人所需要在左右的女子，係能聰明地適應其欲得之印象，如該男子有進取心，他自是喜歡一個稱許其雄心的女人。

雖然外表第一，內在美却是第二重要，讓男子知道你是能幹而聰慧之後，自然有充裕時間，給你運用你的性感。但即使到那時期，亦須乖巧地運用。

珍妮原是初出茅廬之少女，剛剛放下書本，不論做事與打扮，均毫無經驗，初傭于某公司時，幾不獲男同事一顧，但她却勤于學習，她一面細心學習高級職員，一面進夜校進修。及後，調來一新上司，係獨身而漂亮的青年。珍妮研究他所興趣之一切，於是，她不僅事業有進展，而且婚事亦諧。

如上所述，女性參雜于事業中，第一點避免與已婚者發生關係，其次要有進取心，宜嫻靜、專心。如果你打扮端莊而明麗，忠于公司與同事，努力使自已盡可能成爲最佳而最聰明的人，則不論事業婚姻，當有更美滿之收穫。

春季裡烟霧對身體的妨碍

倫敦的霧是世界著名的，當煤烟遇到水滴便會凝結致令天昏日黑，同時因煤烟刺激，可能患皮膚癌、肺結核等病。

·勞悟·

春天時份霞霧特別多，我們普通習慣春天的霧稱做霞，秋天的才稱爲霧，實際上說起來，在氣象學裡，霞與霧都是同一樣的東西，不過所謂春霞秋霧只是一種季節感而已。

春天時候，日間温暖的地上泥土末、砂塵等，晚上因凍冷的關係便與空氣中的水蒸氣凝固，生出微小水滴的現象，春日與秋日因太陽晒的原故，日間雖短仍不致太熱，可是晚間却寒冷了。

大抵有霞霧時候的氣温，日與夜相差很厲害，這樣顯著的氣温差異，是造成空氣中微細塵埃漂浮的絕好條件。

春天的氣候，仍然是乾燥的，地面上也十分乾，只要刮風起來，那些細小的泥土末，馬路上的砂塵等便會紛紛在空中飛舞起來，這些塵埃正是詩人墨客所歌詠的「春塵」。

但城市裡許多路面上十分，髒骯，更有些城市狗糞、馬糞隨地皆是，春天霞霧裡多少污穢的坭塵都浮遊在空氣中。在這骯髒空氣中，十二指腸虫卵、蛔虫卵等都可能混雜在裡面，當春風蕩漾時隨着到處浮游，直接或間接非常容易給我們和食物一齊進入口中，結果寄生虫或其他病菌却在我們體內作祟了。

鑛山地帶、士敏士廠、打石廠等的細碎粉末，隨時隨刻都可能在空氣中浮遊的，在那種地方工作或長期居住的人，不知不覺中把那種細微粉末吸入肺內，漸漸會變成咳嗽或痰多，結果致患了慢性支氣管炎；甚至心臟因而發生障害；更可怕的是變爲鑛肺、炭肺、石肺等病症，因爲吸進了那些飛散在空中鑛石粉、煤炭粉等沉滯在肺裡面。

空氣的新鮮與污穢直接影响我們的健康，在都市裡過生活的我們，對於各種各式的污穢空氣，眞是一個嚴重的問題。

倫敦的霧是世界著名的，當煤烟遇到水滴便會凝結，致令天日黑暗，同時因煤烟所刺激，患皮膚癌的特別多，就是肺結核或其他病症增加也是可以想像得到的。

歐美及日本等國家，因工廠地區的煤烟太多，最近已利用「煤烟測定器」來測度煤烟的濃度，超過限度後，即要加以取締。城市中心的高樓大厦，若然烟突冒着太濃的黑烟時也是被取締的。幾年前日本東京市中心的上野公園樹木忽然大部份枯萎，原來那裡靠近火車站，因火車頭的煤烟燻壞了。由這點可以証明不但植物被煤烟摧毀，動物也一樣受害的，在污濁的空氣中是十分容易患病的。

煤烟的過濃固然應該取締，但是都市空氣的污濁實應加以注意，譬如汽車的汽油烟、馬路上的柏油粉末、士敏士粉末等，吸進後也是致病的重要原因。近來患肺癌的人日益增多，查實並不是吸香烟的關係，絕大多數還是肺部吸進馬路上飛騰的柏油或士敏士微塵所致，此外，下水道的污穢溝渠水，常常發出惡臭氣味，若然吸入那樣的微粒子，極容易發生粘膜炎的，這點實應加以注意。所以我們聞到惡臭氣味時用手掩鼻，在衛生的見地上來說，那是非常合理的。

長期居住都市的人，年中吸進這種污濁空氣，對於身心都沒有好處，最好久不久跑到沒有柏油或士敏士微塵的農村小住幾天，換換新鮮空氣。

現在正是春天時節，霞霧特別多，，當我們吸進不清潔的霞霧空氣後，爲提防蛔虫或其他虫卵混在空氣裡，在這樣的季節定期服點下虫劑對於身體上的健康是異常有益的。

食後上床容易做夢

每日三餐，每餐應距離多少時間呢？早起時爲什麼食慾不振呢？食後什麼時候睡覺才容易入睡呢？

·麗明·

俗語說：「一日三餐」，因爲我們東方人每天吃三頓的習慣已有了很長久歷史，同時也是很適當的。

我們現在頂普通的膳食時間是朝、午、晚三頓，但是在衞生的立場看起來，每頓飯相隔距離時間，最低限度至少要超過四小時以上。理由很簡單，當我們吃飯後，大約兩小時至兩小時半，胃囊才會將食物消化完畢，那時胃囊裡面才空，這個時候是必須給胃囊休息。若然每餐的時間距離不超過四小時的話，很容易把胃囊機能弄壞的，那時將會變成患胃病，就是極美味的東西吃起來也感覺乏味，何況食東西時還會胃痛呢？所以給胃囊適當的休息時間是絕對必要的。

牛是動物裡相當奇妙的一種家畜，食東西時候，亂食亂吞，但是後來却要轉吐出來慢慢咀嚼。據日本醫學界權威正木不如丘博士在他所著的「身體與食物」一書裡說及，古代的牛原是野生，都在河邊找草食，但是常

食物裡的熱力

你想肥呢抑或瘦呢？那末，你對於食物裡所含的加羅里，應該有一點常識，然後知所選擇。

·東明·

甚麼是加羅里呢？

還是衡量任何食物所產之精力的單位。燃料在爐中產生熱，這恰如食物在身體中供給吾人以精力。不過，如爐中燃料過多，其熱力則從烟突中溜走，但吾人若吃過多加羅里之粮食，則多餘之精力，將以脂肪形式貯存起來。在此情形之下，吾人便見肥胖了。

假如你關心肥瘦問題，熟知粮食中所含加羅里之多少，是很重要的。這裡列舉一些關於食物中所含熱力的分析，以供讀者參考。（一）雪糕：最流行的有三種，那是「朱古力」、「士多披里」、「雪尼拉」。如果你是怕肥的，那麼你宜選擇「士多披里」，因它每杯祇有一百五十個加羅里；「朱古力」最多加羅里，共有二百四十個單位；「雲尼拉」有二百。所以選擇「士多披里」可節省九十加羅里，這相等於一塊滿塗牛油的麵包。（二）馬鈴薯：這是人皆喜食的東西，但如果你想減輕體重，究應吃煎薯片呢？抑煑、烘、或搗碎？一個二吋半直徑大小的馬鈴薯，煑熟的含有一百五十個加羅里，但烘熟的只有九十七個單位，煎則有四百五十個單位，搗碎為一百三十五。（三）殼果：許多人歡喜吃果的，如果你要爭取熱力，以胡桃為最佳。半杯有八百卅加羅里，但同量的花生只有六百八十四單位。而杏仁有七百十八，黑棗六百九十六。（四）湯：這是指西菜而言。如果你想節省一百加羅里，則宜用罐頭湯。菜湯每盆八十二，周打湯八十五，豌豆湯一百四十二，扁豆一百九十一。（五）麵包之熱力，亦因種別而異。麥包，半吋厚的每塊五十五加羅里，小麥包五十七，白麵包六十三。（六）半吋厚二吋濶的西餅，平均有一百加羅里或以上，這是指以牛油鷄蛋等製造的。（七）鷄、火鷄、鴨、鵝、或鴿，你以為那一種會最多加羅里呢？據查鴿含一百十九，鴨三百十三，火鷄二百，炒鷄一百九十八，鵝一百三十三。（八）肉食中以舌及肝含熱量最豐，牛脷，四安士含二百三十五加羅里，等量之牛肝則為二百三十六，牛仔肉二百五十七，「魚煲牛排」二百六十三，賁火腿三百四十四，燒「牛柳」三百三十六，猪肉四百五十四，燻肉六百九十。（九）魚類：三分二杯之蝦，祇有四十加羅里。蠔，四安士有七十八，罐裝青花魚二百加羅里，鯽魚二百零二。（十）至于炒麵，每小碟約有二百六十八加羅里，炒鷄碎則有三百八十個單位，意大利粉每碟有二百一十八，西班牙炒飯為五百零四。

此外，八枚乾梅子則有一百二十八加羅里，一酒杯「砵」酒有一百六十五單位，一杯「些里」酒有一百四十，通常一杯鷄尾酒有一百加羅里以上，一杯麥片，有一百零六加羅里。

如所週知，肥胖係起因于所吃份量，超過其身體所需，所謂多吃，特別是指多食物品中多含熱量。因此，想肥的人，宜選多含加羅里的；想瘦的自然是相反，上述不過舉一些例，如讀者想腰圍瘦減，則更須就此方面，多用工夫了。

插花藝術

風情萬種的瞿麥瓶花

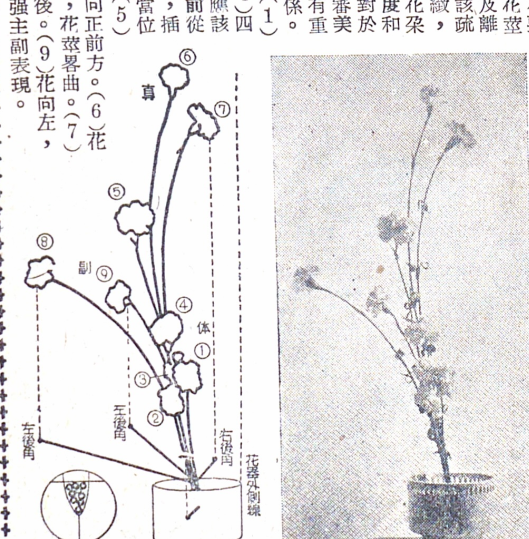
·黃風·

花材：瞿麥（Carnation），歐洲南部原產。瞿麥的語原來自光冠（Corona）。古希臘時代，人類已開始培植瞿麥。中世以後，瞿麥常常用作繪畫及彫刻題材。及至十九世紀，各國紛紛研究，種植改良，瞿麥才有今日這末美麗的品種——粉紅得可愛的花頭，葉小而秀挺的花莖。

花器：乳白色陶磁廣口花瓶。白色花瓶襯托粉紅色的花，更覺風情萬種，美而不流於俗。

插法：作品上方，花朵須得散開，下方須托襯幾朵重聚的花朵。附圖（1）的部位放置四朵花在一疵，以期補投瞿麥本身的荏弱。其次，注意莖上葉不要多，花莖長短及離合應該疏落有緻，同時花朵的角度和背向對於作品審美上亦有重大關係。

（1）至（4）四朵花應該分照前從左右，插在適當位置。（5）花面向正前方。（6）花最高，花莖畧曲。（7）花向後。（9）花向左，以加强主副表現。



常過到猛獸的獅、虎、豹等襲來，所以趕快把野草吞了即趕着逃跑，造物之神為着憐憫牛的遭遇，特別給牛造成四個胃囊，當牛大量把野草吃進肚子後，牠到隱身的地方，慢慢又將趕急吃進肚裡的草再吐還出來嘴裡咀嚼。現在動物學裡叫牛做反芻類動物。

但是我們人類并不是牛，胃囊組織更不像牛的樣子，食進肚子後不能再度吐出來嘴裡咀嚼，為着這個原故，所以當我們食飯時非細細咀嚼把食物咬碎不可。

為着上述厚因，我們一日三餐的膳食時間，雖然夏季與冬季有點不同，但是最理想而又最當的吃飯時間，上午是七時，中午是十二時，晚飯是下午五時，因為每頓有五小時的距離，食物也消化了，胃囊也獲得充份休息。

不過要注意的是：假如七時吃早餐，那麼不可起床後立刻進膳，雖然我們是起了床，但胃囊仍在靜止休息着，經過一小時後胃囊也因我們起床而隨着活動，那時食慾也發生了，同時肚子也感覺飢餓，什麼東西都想食，所以早餐在這個時候進食是最好不過的。

晚飯食後立刻睡到床上也是不好的，最低限度須隔三小時後才能睡覺，理由很簡單，因為胃囊空了睡眠起來比較容易，同時最緊要的是不會做夢。據許多醫學家的試驗結果，凡是睡眠做夢的，絕大多數是因胃囊裡有食物堆塞所致，大抵患胃病的人，會比胃囊健康的人睡眠時做夢多的。

怎樣使人對你發生好感

·游子·

首先你要設法迎合他人的興趣

美國老羅斯福總統，不論對任何人士，任何問題，先作準備。每令被接見的人士，得到滿意的結果回去，這就是他的成功之道。

曾經去謁見過老斯福總統的，誰都感到羅氏好像個無所不知的博士，無論來客是達官名流，是各界聞人，或者是普通的人民，他能都迎合各人的興趣，說着使人愛聽的話。他對於任何大小問題，都能應付如流。每次有人訪問他，羅氏必在前一天，先作準備，看來者的興趣準備他應付的談話。甚至耗費時間，搜集談話資料，都不在乎。所以他和人接談的時候，出伽吐語，總是頭頭是道，與他見面的人們，總得個滿意的結果回去。他所以成為偉大人物，原因雖然很多，但從這種小節上也可以想像一般了。所以說能使人感到興趣的話，才能獲得人們對你的好處。

以前經過耶魯大學文學教授費爾潑斯，他也主張處世之道，應特別注意這個方法。他幼年的時候，在伯母家裡遇見一位中年的客人，無意中兩人便談起船的事情，因為費爾潑斯喜歡帆船，表示興趣，那客人便說了很多關於舟船的故事。客人去後伯母告訴他說：「那是一位紐約的有名律師，他從來也沒有研究過舟船，但因為你對於舟船有興趣，為了博取你的歡心與好感，所以儘談舟船的事。」因此費爾潑斯把伯母的話牢記在心，作為他一生做人的準則。有一次，還有美國童軍的先輩克立夫，也懂得其中奧妙。他想資送一個童子軍去參加世界童子軍歐洲大會操，但因經費支絀，所以向某大公司的經理去勸募。他探知那位經理先生，簽過一張百萬元的支票，後來因故作廢。那經理把支票裝配了鏡框，懸在壁上，作為自豪。克立夫去訪謁的當兒，一見面就滿口說那張支票是一種難能可貴的紀品；一面又詢問支票作廢的原因。把經理說得滿心歡喜，越說越覺投契，才把話題轉到想派送童軍赴會的事，而且還是經理先生問他的來意而談及的。在他本意，祇希望經理先生能答應資送一人，於願已足，誰知竟出於意料，經理自動担任五個童軍去歐的一切費用，連克立夫本人亦在資送之列，所有啓程後七星期內的各項用途，完全由經理供給。並且還寫了介紹信給當地分公司經理，使他們在歐丟有人接待，經理本人，也因往巴黎之便，告訴他在會期內探望他們。後來經理對於童軍事業，贊助很多，童軍中有家境不充裕的，還介紹工作位置給他們。這一切的收穫，都出於克立夫的意料之外；這無非因克立夫在談話開始，就引起了經理的興趣的效果。這些實例，都使我們深切省悟的。

在商界服務的人，對於這點尤關重要，無論應付顧客，接洽商務，如能隨時運用此法，收效必大。記得一家麵包公司的推銷員，他想兜攬一家大飯店的生意，但他拜訪那飯店經理，已近四年，然而毫無成績，不是拒而不見，便不和他談交易的事，他雖然想盡種種辦法，依然毫無所得。後來他變更方針，想了一個迎合經理興趣的方法。他探知經理是某大俱樂部的會長，對於娛樂事業極感興趣，於是他下次去訪問時，不談買賣，只關於俱樂部的一切，那經理果然立刻改容招待，引為同志。彼此眉飛色舞的暢談良久，經理又介紹他加入了俱樂部，以後更常在一起叙會，他始終不提起生意上的問題，但隔了不久，那大飯店的經理忽然打電話給他，叫他拿些麵包的樣品和價目單去看看，這筆買賣，誰都感到稀罕；飯店的職員也很詫異，經理忽然想到要向這位追求了四年，而未成交易的麵包公司做起買賣來。但是一句話可以說明的，即是那大飯店經理對他發生了好感，所以想逗人歡喜。總之，就是說話要使對方感到興趣。

介紹幾種最新髮型

·麗麗·

日本美容專家山野愛子，名和好子等，最近考案許多適合東方人面譜的髮型，分爲少女型、少婦型、中年主婦型三種。

這三種髮型以少女型最受歡迎，自從東京的報章雜誌發表後，幾乎日本各地女學生紛紛仿効，風靡一時，日本美容專家所設計的少女髮型，除馬尾型比較長點之外，其他各種少女髮型都是趨向短的，同時電熨的波紋也少，式樣非常樸素，令人有天眞活潑的感覺。圖一是幾種日本流行的少女髮型。

其次是少婦髮型，專爲年輕少婦所設計，一種是用電熨大捲花，而另一種是不用電熨，頭髮向後面直梳，不像捲花電熨那般額前垂着劉海。這樣向後梳的髮型，還可加插假髻，要是赴宴會、參加私人派對等場合，看去異常高貴豪華，給人以清新艷麗的感覺。圖二是八種專爲少婦而考案的髮型。

第三種是中年主婦髮型，完全以電熨波紋爲主，幾乎使用粗線條的大捲花，今年新年時，日本各地美容院對中年主婦的電髮，差不多均以這幾種式樣佔多數，看去十分美麗，不論穿洋服或中國旗袍都非常適合的。圖三是中年主婦髮型的前面與背後。

上面的三種髮型，目前日本很流行，因爲這些髮型都是經過專家以嚴格審美眼光配合東方人的面譜設計，所以特別介紹出來，對於我們實可資借鏡的。

圖一

圖二

圖三

極好的家庭玩物——籠中鳥

·少華·



數代以以來，美國家庭裡所畜養的籠中鳥，乎乎就只限於黃色的金絲雀（Canary，亦名時辰鳥）。然至近幾年來，由於Parakeet（長尾小鸚鵡），Finch（善唱的小鳥，如鶯等類），Macaw（大鸚鵡），與及其他熱帶雀大量輸入美國，籠中鳥已成爲第四位得寵的小動物。假如這種趨勢繼續演變下去，則牠們可能駕乎魚和貓之上，而成爲犬以下一種最受人歡迎及畜養的家庭玩物。

這種美麗的小鳥，種類十分浩繁，好比Finch就有一千多欵。牠們的身價也因繁殖的快慢和留存於世的多寡而有高低之別，由最低一元二角半一隻至一千美金一頭的稀佳種。現時，除了金絲雀之外，愛鳥人士都喜歡貝殼小鸚鵡（Shell Parakeet），因爲牠們羽毛色彩非常鮮艷，而且會唱會講，活潑趣緻。這些小鳥是屬於鸚鵡一類，牠們產於澳洲，當地土人稱之爲Sudgerigars或Budgies，意思是說「好雀」。牠們天資伶俐，容易學習，很快便會敲鐘、跳繩、與及拉小車等玩意。這些小鸚鵡懂得模仿人類的聲調和說話，不過，陌生人卻很難領畧牠們到底說甚麼，因爲牠們聲調太高，而且講唱得很快。

在美國養鳥人士的心目中，鶯類（Finches）在金絲雀及小鸚鵡之後而佔了第三把交椅。Finch一字來源於歐洲的鵬（Chattnch一種鳴禽），它讀作Pink或Spink，後來德人讀作Fink而英人則讀爲Finch。此種鳥類共有一千多種，由南太平洋島嶼遠至北部的亞拉斯加，世界上各大陸都有牠們的芳踪。所有的鶯類其新陳代謝作用甚爲迅速，神經過敏而易於衝動，須每日換水及食物多次。牠們極易受冷及感染他種疾病，但牠們仍是一種極好的家庭玩物，因爲只要餵以簡單的穀類和新鮮的蔬菜，牠們便會愉快地生長和繁殖。雖則鶯類不像鸚鵡會得講話，惟是有一種非洲種，名叫Sryinui Ieuco Peygini竟能說出廿四個響音和樸音，幷且可以發出三百種不同的音，這眞是發音範圍最大的雀了！

女性幾種苦悶怎樣擺脫呢？

·國明·

一個女子到了青春期間，性的知識初初發動的時候，總不免希望交一兩位異性朋友，這不僅是女子、就是男子也這樣的。不過男子在社會上家庭裡，行動比較女子自由，機會也比較多。女子呢？每每因爲家庭的頑固，一方面還要顧忌社會的指摘，所以雖有此心，卻不敢實行，因爲希望成爲事實，就引起寂寞的感覺，無名的苦悶。很多女子喜歡抱獨身主義，她們並不是因爲生理上的缺憾而不想結婚，倒是認爲獨身是一件摩登的事。這樣的獨身，結果常常感到性的煩惱，性的衝動，年紀大的更甚。應該結婚的時候不結婚，錯過了這結婚的年齡後，就不容易再找配偶了。到那時候，眼看着家裡哥弟姊妹們一個個都結婚，自己留在父母身邊。年老的父母，一年年衰老起來，你的青春也就一點點跟着他們斷送，等到父母死後，你再也守不住那寂寞的家，到社會上，又沒有你的地位，那時的苦悶，很難形容的。至於一個專制頑固不開化的家庭中的女子，她的生活果然非常安樂，但是她那極活潑而富有自立性的個性，永遠埋藏在心的深處，不能任意流露出來，惟有安心地做一隻寄生虫。這樣，苦悶就爬上她的心頭，於是想逃脫家庭，再去求學，以圖自立。

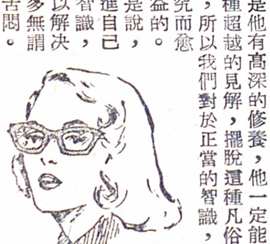
我們應該怎樣解除這些苦悶呢？

一、多用理智來克服性感：有人說：女人是多情的種子；這種其實未必說得對。不過女子往往歡喜情感用事，這大概是普遍的弱點，就是因爲受了性感衝動的結果。往往多了許多下意識的煩悶。譬如說，性的苦悶爬上了自己的心頭時，那麼你得自己來反省一下：我是不是達到結婚的年齡？我用什麼正當的途徑來解除這苦悶？我用什麼方法來選擇自己的配偶？如果不受到某種的束縛，自然可以打定主意逐步去做。不然，也得把精神灌注到另外的方向去——如學問、事業等，自然也可以得安慰。

二、不慕虛榮，慾望也不要太高；一般的淺薄女子，最容易爲虛榮所作祟。因爲過於愛慕虛榮，而事實又往往不能如願，結果就陷於苦悶的深淵了。要知道，地位和名望，不是可以倖獲的，應該要從基本上下工夫，慕虛榮的心越切，苦悶也將越深。朝晚辛勤，將來自然會有一些收獲。慾望也是一樣的道理，慾求太高，結果常常失敗，平心靜氣，倒也處處滿足，尤其是都市的女子，不能受了環境的誘惑，而把慾望提得太高。不然，她將永陷於苦悶中。

三、尤得經濟上的獨立：一般女子以爲能有富豪的倚賴爲榮，其實這是未來的苦悶的根源，倚賴失卻了存在的一天？誰能保證永遠可以生活，在倚賴的關係上。所以我們必定先要求得經濟的獨立，要經濟獨立，一定先要有生產的技能。我們如果發生這方面的苦悶時，那麼我們還得趕快來學得一點生產技能。

四、增進自己的智識：許多人發着牢騷，說是智識愈高，苦悶愈深。其實這是欺人之談。苦悶的來源，也很多是愚笨的結果。往往許多苦悶的不能解決，因爲是他不能找一個適當的途徑，始終徘徊在愚昧的境地裡，要是他有高深的修養，他一定能够有一種超越的見解，擺脫這種凡俗的觀念，所以我們對於正當的智識，是愈研究而愈有益的。就是說，增進自己的智識，可以解決許多無謂的苦悶。



怎樣建立經濟化的家庭

生活程度日高，不論貧富，都感入不敷支，作爲一個現代家庭主婦，就應善於應付此種艱困的環境，使到闔家的生活，都得到安適。

・美蓮・

現代的家庭，是消費場所，而不是生產的場所。在手工業時代，家庭中頗有兼做副業的。我們還記得祖母道及當時的家庭底情形。最普通的便是紡紗、織布。每至夜深人靜，東鄰西舍，軋軋的機聲，遙相應和。但自機械工業發達以來，工業先進國，先以棉紗、布疋傾銷我國。繼則我國也自設工廠，從事紡織。手紡的紗，土織的布，遠不及機織所製的精美。而價值方面，因機織比手製人工較省成本較輕，所以手工製造的，也遠不及機器製造的來得廉。自然手工業盡被機械工業所淘汰。我們僅見廢棄的手工業紡織器具，堆置在僻室中而已。其他在祖母輩以前，家家製醬、造酒，以供一年所需。此種工作，也被專門製醬造酒業所奪。那磨粉、烘餅，也被機械工業所消滅，有規模宏大的粉麵廠，餅乾廠。所以現在欲談家庭經濟，僅須專注意消費，無再論及生產的必要。

現在生活程度日高，失業問題漸趨嚴重。不論財富之家，或清寒之家，均深感入不敷支。其中尤爲徬徨可憐的，還是那家道素封的紈袴子弟，過慣了奢侈生活的摩登婦女，他們從不知物力的艱難，祗知任情揮霍。一旦家境漸困，不能再度高貴的優裕的生活，自難忍受窘迫的生活。於此不得不厚望現代家庭主婦，善於應付此種艱窘的環境，使闔家的生活，得以安定。

應付此等艱窘的環境，唯一的辦法，便須注意「合理的消費」，即所謂節儉。節儉並不是限制生活，使之簡陋。我們雖使少數的金錢，仍能得豐滿的生活。美國羅斯福總統夫人，曾舉一模範的主婦，以爲例證。她說：「有一位主婦，在我心目中，認爲是一位成功者。她早喪所天，帶着五個男孩，四個女孩，和一個還不滿一週歲的嬰兒。她僅有的資產，祗是一所鄉下的簡陋房子。每月的生活，全恃戔戔數十元的撫恤金。她除治家之外，努力教育事業，辦理本地的鄉村小學，頗著勞績。學校被她辦得很是完善，因此她的孩子，都受到良好的教育，成績斐然，都取得大學免費學額，以求深造。他們生活雖然簡單，但精神很是快慰。一家通力合作，絕不假手傭工。整理家政，有條不紊，融融洩洩充滿了天倫之愛。他們家無長物，僅精神上必需的書籍，及軀體上必需的廉價食物。但他們全都有壯健的體格，優美的品性。就在這幾點上，已足表示這位賢能主婦成功的眞意義。」所以羅斯福夫人的結論是：「我找到了一個原則，就是那些生活豐滿的人，並不是物質生活優裕的人。而是那些隨時準備應付新環境，新困難的人。」

誠然食物以養生爲主，假使這廉價的食品中，所含的營養素，如脂肪、蛋白質、炭水化合物、無機鹽類，以及各種維生素，足供我們的需要；而加以合理的烹調，適於我們的口味；當然要勝過山珍海錯，徒費金錢，而無實際。衣服以章身爲主，假如這廉價的衣服質料，經洗、耐穿、保溫適當、色澤文雅、式樣大方，足以輔佐我們的儀容整飾，何必定須絲織文綉。若是質料雖然高貴，但炫新鬥異，奇服怪裝，反貶低我們的人格。金錢的使用，務得其當。並非浪費，即可使生活豐滿。必須處處以經濟眼光來權衡，不要盲從社會的習慣，及貪慕浮誇的虛榮。以此治家，才算是經濟化的家庭。

以上所述，僅指金錢的「合理的消費」而言。其實「經濟」的意義，至爲廣泛，不僅指金錢而言。凡人們欲以最少消費，獲最大效果，以滿足自己的希望，均在「經濟」範圍之內。所以處理家務，而能省時、省力，均屬經濟化家庭應有之事。茲再從廣義方面討論家務的經濟化。

欲使時間經濟，最重要的，便是須有精密的計劃。不然，家常事務，散漫雜碎，這件事浪費幾分鐘，那件事浪費幾分鐘，分着似乎不多，合計便足驚人。火車在鐵路上開駛，事先均有極精密的時間支配，所以前站與後站相遞，秩序極佳，不致發生互相碰擊的危險。我們對於家事，也是這樣，必須將日常的家務，視其緩急先後，各支配適當的時間，然後生活才有規律，而時間也得節省。羅斯福夫人說：「做事情有了一定的計劃之後，就可節省不少的時間。如孩子們早上一起身，便須立刻盥洗，換去晚間所穿的寢衣，而穿上日間的服裝，隨手整理牀舖，摺疊被褥，不要漫漫散散，任時間白費。孩子們養成這樣的習慣，可以節省母親的精力不少。並且孩子們，必須養成爲自己服役的習慣。凡屬孩子們自己能力所能勝任的事，都應支配他們自己動手，不要處處坐待別人來服侍。在未離臥室之前，即將臥室整理清潔，較等一會再來整理，要省不少時間。」

家庭中的事務，大致可分爲每日發生的，及經過一定時間之後，經常發生的，以及不在豫計之中，偶然發生的三種。每日發生的，如烹調三餐的食物，及普通灑掃拂拭的清潔工作，我們應估量緩急先後，及所費的時間，而予以適當的支配，列入工作時間表中，已如前述。至於如家庭大掃除，洗濯衣服，，不是天天要做的事，可確定數天一次，或每星期一次，此等時間，可以特別規定，互交操作，以不妨碍日常工作爲原則。而在排列支配時間表之時，更須留出相當的時間。在平時可以作休閒娛樂的時間，一旦有偶然發生的事故，如看護病人等，也不致手足無措。

工作的時間，固須計劃，娛樂的時間，也應計劃。我們爲保持自己的健康，不能不有相當的娛樂和休閒的時間。使我們得有酣適地睡眠，從容地進餐，以及逍遙地散步，歡樂地談笑，使精神上得到安慰，得有調劑。不然非但身心均蒙不利，而人生樂趣犧牲殆盡，未免太辛苦了。而主婦們更應該有暇餘的時間，使精神意志長保清朗。利用此暇餘披閱書報，以增進自己的才能、智識，以圖家庭的發達。否則終日操勞，神志昏疲，生活

既無調節，才識亦無從增進，怎能使家政日漸改良，徐圖進步。收穫的小，所失的大，決不是我們理想的家庭。羅斯福夫人說：「每天下午，應循例休息兩小時，若是事實上不可能的話，每星期總應有半天或一晚的時間，留作休閒的娛樂。」

反之也有因人口較少，家務清簡：或家境富裕，一切家務都付諸傭僕之手；或得終日終夜坐在麻雀桌邊，虛耗寶貴的光陰；或通宵達旦，到跳舞廳、俱樂部，去找尋低級的趣味。起居作息，全無節制，日上三竿，還是睡夢正酣。這樣頹廢的生活，未免過於輕視自己。視自己好像是家庭中的贅瘤，社會中的廢物，何不將自己的時間，加以精密計劃。須知家庭中事情愈少，正是對社會貢獻的機會愈多，大可以利用此等時間，做些有益於自己，有益於社會的事情。

所以對於家務過勤，自己好像機器一般，不停操作，永無休息；與對於家務過惰，自己好像木偶一般，不彈一絲，不拾一芥；對於時間，都不經濟。必須有適當的支配，適當的調劑，方屬經濟化家庭的主婦。

至於欲求精力經濟，即須施行科學化處理家務。科學化方能節省自己的精力，不使浪費。主婦在一家之中，居於監督指導的地位，須然無須事必躬親，却不能不將自己的精神，貫注在任何一事務之中。更須有適當的分配，適當的計劃，適當的佈置，並能利用適當的工具，方能收精力經濟之效，而造成經濟化的家庭。茲分述如次：

一、適當的分配　家庭中的一切事務，須使全家族共同担任，分工合作，即幼小的兒童，也必須使其盡一部分的責任。則衆擎易舉，效果一定佳良；而且使人人都能發揮自己的能力，務期不使勞逸不均，更屬公平的措施。

二、適當的計劃　任何事物，必須先定計劃，前面已經一再討論。我們在做事之前，預定計劃，可以節省不少精力。如購買物品，我們如能預定計劃，擬購什麽種類、什麽品質、什麽數量，派一人出外，一次或兩次，即購備齊全，而且很是適用。如果沒有計劃，隨時想購何物，隨時派人去購買，被派的不止一人，奔走往來，也決不止一次、兩次，精力是多麽的不經濟啊！

三、適當的佈置　適當的佈置，可以節省精力。凡屬家用雜物均須放置在一定的地方，纔便於取得，且免去尋覓的麻煩。並且分類儲藏、有條不紊，如杯、碟一類，宜合放在一橱之內，掃帚、毛刷、拖把、抹布等清潔器具，也宜同放在一處，肥皂、毛刷，宜放在洗衣處，刀、砧、碗、碟，宜放在廚房中，方便於使用。每一室中，放置的物品，須黏一清單在壁間，以便稽考，而免散失。各種物件，常須動用的，放置的地方，不宜過高，使人難於取得。如此雖屬小節，却不可節省家人的精力。

四、適當的工具　家庭工作，有可用機械代勞，而機械的價值，又不十分昂貴的，我們應該購置使用，以省人力。如縫紉機、製成衣物，速度數十倍於手工。初購時，雖似費支巨欵，但使用既久，所節省的精力、金錢，遠過於一機的價值。身處在物質文明時代，而不盡量運用精巧的機械，實有背於時代潮流。

主婦們果能注意於金錢、時間、精力的節省，則所主持的家庭，即我們理想中的經濟化家庭。

新知識・舊經驗

殘花有用

用水仙花來點綴新年，又美麗，又芬芳。但是花謝之後，殘花便要扔進垃圾桶去。據說：殘花還可再種的。如果有興趣的話，不妨將花頭留起來，吊在陰涼的地方，留到年尾十二月時候，再拿出來種在盆裡，就會開花。它的名稱叫「脫衣換錦」，我沒有試驗過，但很多人也是這樣說，試試看也花不了許多功夫。

臘鴨頭用法

新年裡吃過臘鴨，剩下的鴨頭鴨頸，人們多數拿來保粥，還放一些菜乾進去。因爲新年吃的油膩太多，吃一、兩碗臘鴨頭菜乾粥，可以清清腸胃。不過，用菜乾不如用白菜心，比較甜美，也比較清涼。保粥後的白菜心，也沒有菜乾那樣韌，吃起來容易消化。

燈泡斷線

電燈泡常會斷線，如在夜間，一時補充不便，可以看看斷的樣子怎樣，假如完全燒斷了，就沒有辦法好想；假如像一根繩子斷了開來、還留下兩條細絲，那末，就可以將燈泡用力搖動，就會使兩條細絲從新接搭起來，恢復發光，而且比前時光亮得多。自然，這是一時權宜之計，到底不很耐用的，而且耗費電力較多，再斷就不能再敲了。

彩色相片

相片上了油彩，假如裝進鏡框裡，很容易和玻璃黏着，不好保留。現在市面有些相架，玻璃與相片是有相當距離的，商人叫做「立體相架」，用來裝彩色相片，十分適合。

白喉妙藥

這亢旱的時候，白喉症厲害得很，特別小孩子容易傳染，最好是預先打了預防針，萬一發生白喉症，要立即送到醫院裡去，一刻也不能停留。但是有些地方送醫院不便，請醫生也不便的，事急時可到潮濕的地方，或花盆裡，找尋一種廣東稱爲「地猪」的小虫，燒紅瓦片，把地猪放上去煨灰，用管子吹到患者喉裡。這是中國人治白喉的古老方法。地猪的形狀，是灰色的，能全身捲起來像一顆珠，身上有很多的橫紋，像是臭虫的樣子差不多。多數生長在潮濕的階磚下，揭開階磚便有無數在蠕動了。

錫質器皿

錫質的盛器，如錫煲、錫碗等，不要盛上酸性的食品，假如拿來盛醋，可能經過一夜，便腐蝕了無數小洞，不能再用了。鐵器和銅器是可以用錫或生鐵修補的，錫器就不可能；如要修補錫器，只有用鞋釘塞進小洞裡，再用錐子將釘頭釘尾打平。

醫事問答

歡迎讀者來函詢問

九龍彌敦道四九四號

陳鐘示主答

患糖尿症不要灰心

初患者未易發覺，患者有脂肪減少、體重日輕、口渴異常、飲水又要小便等種種不安異狀。可用胰島素治療，增進患者體力延長壽命的。中藥更為見效。

張永先生：來函云：本人四十九歲，前年起，感覺小便次數頻仍、口渴、食後易飢、身體冷感、皮膚起皺、體重漸減、總日思睡、有時頭重頭暈，於是延醫檢查，經醫生全身檢查，証實為患上血壓高及尿糖症，於是開始禁食糖類及不食飯，但又不能多食肉類，每日祗食鷄蛋、魚類、蔬菜等，並注射糖尿針，但忽經年餘，打針至滿臂滿脾，變成硬化。終不能痊癒，而血壓又時高時低，眞使人討厭。先生，此病究有無可治之法，如無可治之善法，則此生將何以過活，最近更感無人生樂趣，如此，豈不就累了妻子，終結了一身……。茲答覆如下：

在患糖尿病人屍體解剖，知得到患者的神經系大受變化，大腦白質囊腫，神經末稍多發炎，心臟肥大，動脈硬化，支氣管或肺葉格老布炎，胃異常擴大，肝變硬，腎萎縮等等，然學者一致的認定此種結果，大都由於胰臟之蘭氏島分泌欠缺或萎縮所致，此蘭氏島的分泌物稱為胰島素，即茵素連（Insnlin）此茵素連有促進水炭素（即葡萄糖）氧化之功，又變葡萄糖為動物澱粉，將動物澱粉儲於肝臟及肌肉中，且能輔助蛋白質及脂肪之一部變為糖質，但其作用極為複雜，有此理由，故人之胰臟內之胰島素生產分泌物欠缺，或停止生產或損毀，則人體內血糖即形增加，血中糖類過剩即見糖尿中，遂名為糖尿。

糖尿病的象徵，初發者未易發覺，因人體內組織健康一時未大受影响，故常人患之確未易發覺，及至患者發覺其脂肪減少，體重日輕，口渴異常，時時飲水，飲後又要小便的種種不便和不安異狀，乃延醫檢查，醫生經過化學的証明，遂定為糖尿症，糖尿症除上項象徵之外，尚有全身騷癢，生消化不良的口瘡及眼紅等等。其餘尚有因糖尿而致之尿酸中毒及血壓過高可招致頭暈及昏迷，極重病的糖尿，日久更可使肌體壞疽，而生所謂糖尿瘡。

自一九二〇年以迄現在，卅年來用胰島素治療糖尿病，雖不算是滿意的特效藥物，然其能夠調整血糖輔助蛋白脂肪解化而成人體的原動熱力，故可增進患者體力延長其壽命，是絕對有助於患者及絕對的有效藥物。但可惜者，它祗能直接的抑制血糖及促進和脂肪蛋白的分解而生出人體必須之熱力，而不能根本的改造胰臟中的蘭氏小體分泌的機能活潑及生長，故始終是無法使患者得到根本的痊癒。長用茵素連治療糖尿病，糖尿病不能根本治癒，尚不成問題，但最成問題的是患病日久，影响心臟病及血管肝臟等的可能硬變，血管硬變心臟擴大也是招致死亡，故患糖尿病者有了茵素連治療之外，雖然不要對血糖多事担憂，但也要替血管心臟担憂，防止血壓增高，所以在目下現代醫學言，始終都未有根本的眞正治癒心臟和血管硬化的十全十美的辦法。

根據以上的理論，可知治療糖尿病，不能祗是注入胰島素——茵素連便能根治，根治之法，還要根本設法改造胰臟內的蘭氏小島的生活力，蘭氏小島內分泌的生活力充沛了，就是糖尿病的一切病症全癒，西藥在目前未有改造蘭氏小體內藥物，而中藥呢，也未有這種藥物的眞正發明，但以各方同業的臨床報告，及本人過去研究的結果，用中藥治療糖尿病，有半數確具不可思議的捷效，不論病者具血壓過高或血壓過低，用中藥治療糖尿病，血壓過高者同時可使降低，血壓過低者當然可復正常，其尤覺神妙者，不須一定的絕對戒食飯或糖，本人岳父年六十九歲，身體健旺，因愛惜物頗慳廉，常食變壞之物，俗語之（宿物），而未曾因此生病，知者嘆為康健難得，一日忽然仆在街上，猶能自行起身返家，但自語有些不正常，手足有些不便，余乃擬其患血壓高，在街上跌仆，可能是微血管損毀，即我們所謂輕微的中風，與量度血壓結果，然收縮壓為二百度，舒張壓為百廿度，驗尿有百分之廿糖，故斷為血壓過高及糖尿症，延著名西醫（法國人）賓治醫生治療，醫生診斷結果與予相同，囑回家休養，不給藥物，其後由本人代為用中藥治療，結果十日內糖尿盡癒，血壓降至一百八十與一百七十度之間，頭暈減少，可能行動，但其平素待已過於慳廉，珍惜服藥之錢，故減服本人之藥丸或偶然服之，卒能平安度過五載，糖尿始終不見再發，不幸去年終因大血管破裂不治，由此可知中藥不但可治糖尿症，並且可兼治血壓，尤其是能根本改造胰島分泌機能，抑制糖尿一切副病，然收效未必每個病者如是之速，而藥費之消耗，亦非每一病者可能負担，此為大憾。此種中藥，原具強壯神經，增加新陳代謝組織健旺，故可使胰島本身組織活潑生機，及腎臟機能健全，胰島分泌正常，臟腎機能完好，尿中自然無過剩之糖，心臟自然減少患病的機會。

今閣下所患之高血壓及糖尿病，雖然屢醫未癒，但如能悉心求治，自有痊癒的一天，何用心灰，以本人愚見，治療之法，不妨分兩途同時治療，一方是用西藥注射療法，以求即效，一方是延有此經驗之中醫，內服有效之中藥，相信三數月內，糖尿與血壓過高，必有滿意收效。

·陳鐘示答·

鼻涕長流久醫不癒

這個慢性鼻膜炎或鼻甲骨腫大，是很普通的，如果能善自調攝，用綜合的治療方法，是可根治。

陳芝女士：來函所述女士患上慢性傷風流鼻涕噴嚏凡三年，曾經手術割除鼻甲骨兩次，電療十數次，打針服藥甚久，也無辦法根治，至目下冬季，病勢尤甚，而思有以徹底根治之法，意固良是，因答所問如下：

（一）這個病很普遍的，無論男女老少均可患之，凡身體虛弱，常感傷風，治療疏忽，就可慢慢變成此病，鼻病雖似小事，但能影响肺、喉、腰各部而致全體衰弱，且此病對社交友誼禮貌影响極大，須愛如夫婦也可能由是疏遠，故初患病時，是應該努力設法根治的。

（二）根治並非沒辦法，但雖有良藥，如果生活起居等等不能與醫生合作，則此病確屬難癒，唯一的自治方法是努力從營養、運動、工作、生活等尋求合理，而尤以運動、游泳、水的治療為要，如能解決上項問題加以恆心信賴服本人的鼻淵丸之數月內，必能根治。

（三）這個病有過敏性感覺的，也有與哮喘同患，故凡有哮喘而有此病的，此病好了，哮喘也有可能治癒的機會。

（四）哮喘與氣候、塵埃氣味、動物、植物等都可能因鼻的吸入神經敏感刺激而起，這個病亦然。但人不能與氣候隔離的，故必須要毅然的自我抵抗，切勿動輒增加無為的神經過敏，自我恐怖，形成此病嚴重性。

（五）每日應該努力在戶外空氣較好的地方過生活，多見太陽，更多晒太陽，切勿畏寒或怕日光而長避居屋內，多穿衣服或終日擁被而臥的，以為是調理合法保護得宜，其實自招病態，更或可無法治癒的。

（六）每日可飲熱鮮檸檬茶，但勿隨便飲冷水吃凍品，蔬菜不要戒，更不能少食，無論如何設法增加胃慾，必要時可服本人的中國腸胃特效藥濟生丸。

·陳鐘示答·

腦痛痼疾

陳妙芳小姐：（一）來函云：今年廿三歲，未婚，自小染有腦痛，至今經無數醫師診治，而又服有名之頭痛藥，亦無甚見效……此是何病，未易決定。蓋小姐根本會患何病，有沒有遺傳性病，必須經過詳細的診斷、驗血等等，方可有所斷判。過去所治療之醫生，或許經過這種必然的檢查，否則，此為最須研究之問題，必須到醫院驗血，以視有無遺傳病，如無遺傳病，則屬偏頭痛及神經衰弱，如屬有遺傳病存在，則必須根本治療，乃可止痛，否則對痛服藥，自可痊癒，必要時可再來函詳述過去治療及醫生的診斷；（二）未必營養不良；（三）未能決定，因來函所述未詳；（四）須面研後對症服藥；（五）工作過勞，亦可能有所影响；（六）五呎三寸體高，一百一十磅體重，頗合標準。

·陳鐘示答·

代郵 墨屎或雀斑？

印尼李達思讀友：

來函及印幣已收無誤，本已代辦一切，但函中所說墨屎與雀斑，未曾指明墨屎抑或雀斑，故一時未能妥辦，至希再來函指明閣下的需要，和你的皮膚所病屬於何種，然後代為妥辦，又如并付航空郵費及手續費約港幣十五元，并可直接由航空寄上該藥物。

墨屎與雀斑，大概也是皮膚的色素增殖和聚合，這種皮膚病，好多人以為純是皮下色素病，但我以為與腸胃有關的，如能調整腸胃，必能使這皮膚的色素減少發生的機會。墨屎在普通人看來色素帶深、又帶顯現，且凸出皮膚面，可用手捫而得之；雀斑則色素較淺，不大凸出皮膚面，幾不能用手捫得的，這兩種大同小異的毛病，用藥則絕對不同，因墨屎比較疏少，且要逐粒點藥使之被腐蝕乾枯而脫落，但雀斑則多而密集，大都要用全表皮剝落腐蝕，故藥物應要截然不同的。

你來信所說，或許你兩種也有，既然兩種也有，則要代辦的是要兩種藥物了，但這兩種藥物須合港幣四十元，如要代為空郵寄上，則要再加上手續費共港幣十五元，如有高見，請即直接來信通知，自當照辦了，本醫寓在九龍彌敦道四九四號二樓。

·陳鐘示答·

生殖器與鼻子無關

李仲來先生來函云：弟的生殖器細小得可憐，雖然能夠人道，但看朋友的，都不像我那麼渺小，有甚麼方法可使它……又人說鼻子大的，它也大，鼻子小的它也小……茲簡答如下：

生殖器的大小，對人的生活、結婚、性行為、夫婦的愛情、兒女的繁殖，簡直沒有多大問題，除了眞的生殖機能缺憾，身體具特別病症，影响不能人道，才值得例外担心，平常渺小，須要時能夠增大數倍，及體力充沛，用之有節，則何在乎大與小，擴大之法，可用眞空水治療器，藥物及水的按摩法，此方法不便公開。鼻子和生殖器實際無關。

·陳鐘示答·



半月 著
丁岡 畫

廿六、太太給了假期

陽光像溫柔的水波般浸到室裡來，反映譚子雲的臉孔，也染上春日桃花般的艷紅顏色。兩朵異常歡悅的笑容，很明顯地貼在面頰上，他似乎有點迷醉般執着電話的聽筒，祇是哦哦地承諾，那邊說話的是柔雲小姐，他已沒有說出一個否字的能力了。

「昨夜爲甚麼不肯出來？」柔雲小姐的聲音從話筒裡邊傳出：「小薛說你很忙，你眞是很忙嗎？」

「不錯！這幾天是忙得一點！」譚子雲不好不承認他說過的話，祇好這樣說了！

「那眞不巧，我是多麼渴望見到你啊了！」柔雲小姐是用小絃奏出來的嘆息聲音。

「有甚麼事嗎？」譚子雲連忙說：「其實，我也一樣渴望見到你！……眞的，我們已很久沒看見你了！」

他的說話斷斷續續，幾句話的語意是不聯貫的。

「譚先生！」柔雲小姐的聲音帶點凄婉意味：「你能够抽一點空不能呢？」

「能的！」譚子雲迷糊地答應了！但答應過後，又微微有點後悔！他意味到他和她多見一次面，必然又會多一點糾纏的。

「但是，你昨天晚上不是不能够出來麼？」柔雲小姐關懷地說：「假如因爲我的緣故，防碍你的公事，我的心又怎能安呢？」

「不要緊！」譚子雲又迷糊地說：「我可以把公事暫時擱下。」

「那不會防碍麼？」

「不會的！」

「但譚太太那方面？」

「我可以告訴她一聲！」

「你對我眞好，謝謝你，譚先生！」柔雲小姐說得很溫柔，而且也帶了一點兒欣喜的韻味了！

「我希望我們最好就是不要客氣！」譚子雲的心也浮起無限的欣悅！「我們甚麼時候，在甚麼地方見面呢？」

「你下班後，到我家裡來吃晚飯吧！如果你方便！」柔雲小姐的聲音更歡快，譚子雲在聽筒裡，已聽到她的吃吃笑聲了！

他放下聽筒，一顆心却完全飛馳到柔雲小姐的身上！時間彷彿過得很快，然而也彷彿過得很慢！他坐在寫字樓裡，就像是一塊木頭，整整一天的時間，未曾辦過一件事。

在快下班的時候，他先和家裡通了一個電話。他告訴張麗玲，今夜他不回家吃晚飯了！

「好的！」張麗玲爽快地答應，還笑着說：「其實，你早就應該多在外邊應酬，是個男人，又怎好天天在家裡吃晚飯的？」

譚子雲知道這又是麗玲的託詞，她這樣說，一定是家裡又弄得忙不過來。不禁暗暗說：「眞是一個强項的女人。但她不知道這樣做，會把自己的丈夫驅到危險的途徑嗎？」

他嘆了一口氣，但不敢給麗玲聽見，更放緩了聲音說：

「家裡沒有甚麼事情嗎？我保証不會在外面逗留很久！」

「你放心好了！」麗玲是吃吃的笑聲：「我又不追問你，爲甚麼還要這樣婆婆媽媽！」

「謝謝你對我的信任！」譚子雲結果吐出一响嘆息的聲音：「然而，我却覺得對你不起，家裡的事，都要你操勞，而我，却整天在外邊玩！」

「你眞是婆婆媽媽！」麗玲的笑聲更响亮起來：「親愛的，爲甚麼今天要對我特別客氣起來？我又沒說話你！」

「是的？你從來不會說話我！」譚子雲連忙解釋說：「祇是我自已覺得不安吧了！」

「別要多說話了！」張麗玲溫柔地說：「告訴你，好好玩一夜，回家來，我準備你喜歡喫的杏仁糊。另外還有特別的，你回來時，纔告訴你吧！」

她在電話筒子裡透出一連串像銀鈴子的笑聲。

「那一定是我最歡喜的甜吻了！」譚子雲也笑了起來！

「請不要瞎猜好嗎？」張麗玲的笑聲更媚！跟着又說：「你放心去吧，我已經給你的假期了！」

她放下聽筒！

譚子雲手上握着的聽筒，還似乎流出一陣笑聲。他禁不住像呆也似地站了好一會。心裡說：

「麗玲是一個好妻子，就祇是性情太强項一點吧！」

他又靜靜地坐了一回！眺望窗檽，已經塡滿了黃昏的顏色，寫字樓裡的人，大都已下班回家去了。他的心又是一陣急躍，暗暗說：

「我可以去看柔雲小姐了！」

柔雲小姐的家裡，仍然是一樣恬靜，這個高貴的公寓大厦，永遠保持這一種雅逸的氣氛，譚子雲踏上樓階的時候，並沒碰過一個人！

他到這裡來，還是第二次！覺得心兒彷彿要跳到口腔外邊來。走到門前時，他的心還騰昇起一陣懊悔，暗暗說：「我這次來，是一個人來，不會很尷尬嗎？」

他舉起手要按門鈴，忽然覺得一陣索索震動。他幾乎想要轉身回去了。但在這個時候，那一扇大門，已經徐徐掩開。在迷糊中，聽見阿芳的吃吃笑聲！

「果然是譚先生來了！」

他定了一定神，看見阿芳笑嘻嘻地站在門裡，一隻手還放在門邊。她天眞的笑聲，又輕輕颺起，嗤然說：

「譚先生不認得門嗎？怎麼不按門鈴？幸而我們在窗口看見譚先生的身影，先來開門，要不然，譚先生要有一陣好找了！」

「是的！這裡的門都彷彿一樣！我眞覺得有點迷糊。」譚子雲祇好這樣說。

「請進來吧，柔雲小姐已在恭候了！」阿芳說。

譚子雲到了這時，想要不進去，也不能了！他低下頭，側了身子踏進廳子裡面，耳邊突然又聽見一陣輕脆的悅耳笑聲：

「譚先生，請坐！」跟着這聲音的，是一隻非常好看的纖纖玉手。

譚子雲吃了一驚，定睛看時，已看見柔雲小姐站在面前，她打扮得非常之美。兩隻眼睛，更是水汪汪地像兩個迷人的深潭，一朵異常好看的笑容，浮在臉孔上。她和譚子雲握手，顯得又溫文，又情摯。她請譚子雲坐下，然後親手遞過一根紙烟，又親手替他燃着，笑着說：「我知道譚先生會早來的，因就和阿芳坐在窗前，向樓下望去，果然看到譚先生來了！」

她說到這裡，忽然又嚶然笑了一聲，繼續說：「我還要喚你作譚先生，不是覺得太生外嗎？」

「柔雲小姐還是不客氣的好！」

「唔！你要我不客氣，但你依然一樣客氣。」

「柔，眞的，我太不應該了！」

譚子雲迷惘地說，他的心又撲撲跳得很利害。

「雲！這樣早來，沒有誤了你的公事嗎？」

她又握着譚子雲的手！她們沒有說話，紙是挽着手兒，她們的眼睛，初時是相互瞧着的，但是，漸漸兒，都垂下來，她們都感到一點羞。

沒有多少時候，阿芳已開了茶點之來。阿芳的天眞聲音，又像小珠子墜到玉盤上面，輕輕說：「譚先生眞大面子，小姐從來不肯親手製茶點供客，但譚先生每次來，她都親手製就茶點，今天製的特別多。你看，這些不是比市上賣的都好麼？」

譚子雲更緊緊握着柔雲的手兒，親切地說：

「柔，這不是你又太客氣嗎？」

「我不是客氣，但你來了，我好給半尋的東西你吃嗎？」

「這就是客氣了！」

「不！這祇是表示我的一點心吧！」

她們的手兒更加緊緊握着。幾乎連面前擺着的美好茶點也忘說吃了。

這一夜，譚子雲是在柔雲家裡吃夜飯。菜式全是柔雲親手製的，果然另有一番風味。柔雲知道譚子雲能喝酒，她和他乾了很多杯。

譚子雲這一頓吃得又舒適，又迷魂！但他們的形跡雖然很蜜摯。却除了相互緊緊握着手兒外，都很能自持。到了吃過晚飯後，柔雲仍然擎起兩杯酒，一杯給了譚子雲，一杯自已拈着。她們一同坐到客廳的火爐旁。這時是秋天，她沒開火爐，祇開了火爐裡的像眞木柴的燈子，映出一陣紅色的光芒，那就更增加暖和的氣氛了！

「柔！」譚子雲忍不住說：「我記得，那天我們在麗城花園的時候，你不是有話要和我說嗎？」

「哦！你還記得！」柔雲的臉孔更閃出一陣紅光。



這祇表示我的一點心

有好的求友場合，而缺乏勇氣與努力

如入寶山空手回

要得到女友，固然要努力追求，要得到男友，更不必畏羞。這裡答覆兩位讀友詢問的交際問題。

梅子姐姐：

貴刊第廿五期裡有一篇，「那裡是選擇對象的好場合」，內裡說：第一在學校時期；第二在第三者的家裡；第三在業務上。這三點，我佔了兩點以上。第一、我每晚讀夜學，這是在學校時期；第二、我現在是某出入口莊的職員，這是在業務上；第三、我時常往各親友家中探訪。這是在第三者的家裡。根據這樣，我最低限度也應該有小姐來往的。但是不然，正如夜裡賣雲吞：「單獨，單單獨……」，小姐們都不和我來往。我貌醜如鍾馗嗎？不。為什麼她們都不和我來往呢？我眞不知道其中的道理。姐姐，你是局外人，依你的觀察是什麼原因呢？我應該怎樣呢？假如姐姐不理睬我的問題，也許我今生今世是和尚終身了。

讀者魯明謹啓

魯明先生：

憑你這樣簡單的來信，我怎能看出原因來呢？不錯的，在學校裡，在第三者家裡，在業務上，都是選擇對象的最好場合，「如要擇偶，乃可在此」，但是，你知道戀愛的藝術嗎？你不能說，已經有了好場合就一定可以達到目的，有了場合，還要你自己努力的。例如人家說：美國是黃金國，遍地黃金，俯拾即是。那末，是否每一個到美國去的人都能夠大有收穫呢？不是的，誰肯努力，誰就掙得到金錢；否則，如入寶山空手回，有好場合，也是徒然的。

就一般情形說，女子都是比較矜持的，她們就算心裡看中一個異性，很愛慕他，但也不致採取主動的，你明白這種情形，你就要努力了。

·梅子謹覆·

梅子姐姐：

我是一個初出茅蘆的女孩子，在交際常識方面，感到非常缺乏，所以我除了姊妹羣裡的交際之外，很駭怕與異性來往的。可是我又很羨慕別人能夠得到很多異性朋友，談笑自若，而一旦有男子邀約我，或者姊妹羣裡有男子的，我都避開，不敢正面答覆或同行的，故此到現在我還沒有半個男朋友。我每次想克服這種問題，但臨到頭又是如此的了。我眞不知應如何改善？聖誕那天，我接到一張男子寄來的聖誕咭，我一看見寄來的人名，就知道是那一位了，我沒有勇氣告訴他：我已收到了，更沒有勇氣提起筆來回張字條給他。現在，每逢遇到他，都給他迫視到我不敢抬頭，可以避路的，我眞要避的。姐姐，我究竟應該怎樣做呢？怎樣做才對呢？可否早日答覆我呢？

妹王玉蓮上

玉蓮小姐：

這完全是一種畏羞和自卑感所形成。妳應該學習一些交際常識，就在書本上學習也可以的，何況妳還有有經驗的姊妹羣呢！妳如果向她們請教，她們也會指導妳的，當妳有了交際常識之後，妳就不再會害怕了。妳不妨鼓起勇氣來，妳可以把男人看做妳的僕人呀！

·梅子謹覆·

家庭信箱

多年不育不必煩惱

梅子姊姊：

請原諒我不會說客氣的說話。

我是一個結了婚六年的婦人，夫妻兩人的生活都很愉快的，他是很愛我，感情上從無缺裂過，稍為大聲一點的話都沒有對我說過，可以稱得上是美好良緣。但是，我們還沒有孩子，我的內心非常焦急，他也是一樣，只是內心裡的事，口頭上從來沒有提及過，可是他的媽媽整日在說：「養隻雞，也有雞孫了，屁也沒有聽見響過！」這些話令我多麼的難過，也不能說她老人家不對，正所謂古語有云：「不孝有三，無後為大。」也只有啞忍。不知是不是我的肚子不爭氣，抑或是命運如此？我想勸他立妾，但在這個環境裡，固然立妾是不合理的，況且將來一旦她眞的養出一個的孩子，那麼她便會得寵，而我更要放入雪櫃了，拈酸是女人的本性，誰願意分一杯羹給人家呢？但是長此下去，也不是辦法的。姊姊，我這樣的想法是對的嗎？准他立妾嗎？如果不立妾，那麼應該怎樣才好呢？你是在我想像中唯一可以替我解決問題的人，請你告訴我的好辦法罷。

妹素貞上

素貞女士：

結婚六年還沒有兒女，不但老人家不高興，恐怕夫婦的感情，也會有影響。孝與不孝是另一個問題，但是結婚六年了，愛情不免褪了色，這個時候，自然需要一個孩子來調劑你們的家庭生活。

不過，你也不必因此而苦惱，而且沒有兒女的責任，並不一定在於你方面，也可能在於你丈夫那方面。男女雙方的任何一方面，假如生理上有了毛病，都不能孕育的。但是，這非命運使然，我希望你們能夠請醫生檢

驗一下，自然會查出原因來的，也不難尋求出補救的方法。

至於立妾問題，是最愚蠢的想法，立妾終非家庭之福，大小不和的悲劇，已經司空慣見，你還想演那悲劇嗎？而且為生子而立妾，則其結果，妾侍是母憑子貴，而你就會被冷落。況且不育的原因還沒有判定，假如原因在丈夫方面，那末，就算娶一百個妾侍，也是無用的。

因此，最緊要的還是雙方身體的檢查。雖然醫生不是萬能，但我相信普通的毛病醫生必可替你或他解決。

現在農曆的新年來了，套用一句俗話，恭喜添丁發財！

梅子謹覆

憤然離開家庭不勝後悔

梅子姐姐：

三年前，我做了一件很魯莽的事，現在使我煩惱非常，我已後悔了，但我不知怎樣做才好。

我的父親是一個商人，他的頭腦是頑固的，母親也是個舊社會的女性，還有一個寡嫂，頭腦也陳舊非常。我處在這封建的家裡，我覺得討厭得很，時時受着三個封建社會人物的縛束。我的一言一動，都被他們認為忤逆，浪漫，腐敗，不知廉恥。

有一次我和一個男朋友去看戲，深夜裡朋友送我回家，我循例請他入屋裡坐坐，但父親不問情由的扳起面孔來把他驅逐。我自問跟那朋友沒有不軌的行動，祇是純潔的友誼罷了，但父親罵我勾引男子回家，不知羞，敗壞門風。母親和寡嫂，也加上口來，把我當作罪犯一般。天啊！我到底有什麼錯過？我要遭受這大的侮辱！我是有自尊心的，我的自尊心都被他們傷害了，我雖然痛哭也得不到他們的同情。因為一時的憤激，我覺得非離開這地獄不可，我下了決心，立即離開家庭，但他們沒有一個人挽留我，我就帶着眼淚出走，臨出門時，我說過誓死不再回家。

這三年間，我也沒有回家，他們也沒有派人來找我。我在工廠裡自食其力，如今已是廿一歲了，我的生活過得很好，在宿舍裡一羣姊妹說說笑笑，成為一個溫暖的家庭。但是，每逢假期裡，姊妹們回家的回家，探親的探親，祇有我是永遠一個人在宿舍裡，沒有人探望。姊妹們常常問我為什麼假期不回家，我的心就酸了，我瞞騙她們，說我的家人在大陸，沒有親人在香港。最近我偶然遇見一個舊鄰居，她告訴我，母親有病，病得很重。我離家三年，不禁思家了，我感覺母親病重的時候，我應該回去看她的，但我又會誓過一個願，怎好意思再回家呢？我回家他們會驅逐我嗎？我後悔當時的魯莽，但我又不願意低頭，不知怎樣做才好。

梅子姐姐，我現在的心情很煩亂，我求求你早日答覆我，給我一點指示吧！

你的妹笑寬上

笑寬小姐：

你既然認為憤而出走是一時的魯莽，那末，現在悔悟是不遲的。你現在不想回家，不過為了當時的誓一個願，但是，這有什麼要緊呢？「覺今是而昨非」，以前做錯的，一切都算了罷！在父母面前，有什麼低頭不低頭呢？向父母低頭，不但不是恥辱，而且應該的。

我相信，即使你的父母不諒解你，但是事過情遷，到現在他們都會諒解的。你出走之後，這三年來，証明你已能夠自立了。假如你在走投無路之餘，回到家裡，那就是不爭氣；但你已能夠自立而回到家裡，那就是你的孝思的表現，就是你的寡嫂，我相信她也不敢卑視你的。

快點回家罷，就在這個春節裡回家，可能使到你的父母喜出望外。其實，父母愛子女之心，是無所不至的，何況他們的子女現時是只有你一個呢？

在工廠裡，雖然也如家庭，但工廠到底是工廠，工廠裡和工友們的溫暖，都不及家庭溫暖的！從前誓的願，何必再介意呢？

·梅子謹覆·

跟舞女談戀愛要小心

梅子女士：

請妳不要笑我的情感太過。

當我和朋友偶然涉足舞場，認識了一位伴舞的小姐，雖然她的容貌不是天仙化人，但仍不失普通姿色的女兒，我本無心向她，她亦不是有意向我，在一個偶然的機會，她碰見我，她說：「怎麼不去玩玩呢？有空嗎？有空請到我家坐坐。」我為着應酬她這幾句說話，先後會到過她的家裡十多次了，經過這十多次的來往，對她的認識，除了人一定有的小缺點之外，她是一個能幹的，情感豐富的溫柔女子。於是，我對她發生愛念，每日也都想見一見她，可是我那裡有這麼多空餘錢去舞場見她呢！到她家裡嗎？卻如參商一樣。當她有空時，我要上班；我有空時，她又上班了。她知不知道我已經暗戀着她，我也無從知道，因為我愛她，不是面目的美，而是由於她的能幹、溫柔……等而發生的，這是合理的嗎？根據這些，我可以和她談情說愛嗎？我應該怎樣和她來往呢？她會對我發生愛嗎？會給她說我是個呆子嗎？這種種問題，請女士費神分析和指教我。

讀者HY啓

HY先生：

你認為她能幹、溫柔、感情豐富而愛上她，并無不合理之處。愛情是無分階級，更無分職業的。不過，你到過她家裡十多次，在你看來，也許你以為已建立很深厚的友誼了；但是你得知道，一個職業女性邀請人家到家裡坐，那是一件很平常的事，別以為那是她對你特別垂青。

跟舞女談愛情，要特別小心，因為她們是以談情說愛去換取她們的生活，所講的都是一種假情假義，目的只在金錢。那末，你也許會問我：跟舞女談愛情是不可能的嗎？那又未必盡然的，舞女們也會有眞愛，不過，你也很難發掘出她的眞愛來，所以非小心不可。

·梅子謹覆·

劍肉補情天

羅曼作

【八】

王可安臉紅紅的說：「老孔，別開這樣的玩笑罷，我是不要緊的，但是，不要難爲了舒小姐，她一心一意的照料着我。」

舒適卻毫不介意地：「他高興怎麼說，就讓他說罷，我們是職業女性，不會計較這些的，只要有錢，誰都可以買得我的歡笑。」然後，又回頭來對孔敦沃說：「孔先生，你以爲對嗎？」

孔敦沃哈哈的大笑道：「舒少姐，還是你够坦白。他是我的老友，但他偏偏瞞我。」

王可安神色極緊張的說：

「老友！這個玩笑萬萬開不得！假如有什麼，我也不會瞞你；我跟舒小姐是很純潔的，無論如何你不能這樣說。要開玩笑，就得找別個題目！」

孔敦沃見王可安認眞起來了，便說道：

「老王，是與不是，也不過是一笑罷了，何必那末認眞？但是，不要說我挖苦你，你的行動着實鬼鬼祟祟的。剛才我看見你一個人坐在舞場裡，但一忽兒，你又溜走，另外約舒小姐到這裡來，你又有什麼話說？」

王可安漲紅了臉，躊躕了一會，然後說：

「我有我的原因，不要談這個好不好？至於我跟舒小姐有什麼關係，你將來會明白，這時我不再跟你爭辯了。」

正在這時，孔敦沃的約定朋友來了，他們另外找了一個座位，王可安這時，才覺得如釋重負，向舒適再三表示了謝意。舒適提到那二百元的問題，說他不够朋友，以爲她眞是見錢不眨眼的女子。說着，打開袋手，將原欵交還給他。王可安沒奈何，也只有收回了。

說來，王可安這人眞是奇怪，看他的儀表、眞是一個瀟洒風流的少年，可是，他不慣拈花惹草的，由於孔敦沃的訕笑、竟然就迴避了，不敢再到舞場去。有好幾次，王太太到朋友家裡搓麻將，他一個人在家裡做着孤家寡人，百無聊賴，心癢癢的，又想到舞場散悶，但恐怕孔敦沃誤會他，還是裹足不前。

偶然有一天，他接到孔敦沃的電話，約他去喝下午茶。本來，他拿電話聽筒，一聽到孔敦沃的聲音，便覺得有點討厭，但是，又正因爲太太天天沉迷在麻將局裡，而他天天回家，都覺得太枯寂的，正好找個朋友聊聊天。因此，心裡雖然討厭孔敦沃，也覺得孔敦沃是他唯一可以散悶的朋友，也就答應了他。

但是，出他意外的，孔敦沃這一回並沒有挖苦他，剛見了面，孔敦沃便笑着說：

「老友，你別害怕，我不是向你開玩笑，我只問你，爲什麼你很久沒有到舞場去？」

王可安心裡想着，這時正好向這專愛開玩笑的朋友傾訴一番心事，表明他跟舒適之間，只是友誼的往還。因此便趁着孔敦沃這樣，向他解釋道：「那末，你可知道我跟舒適是否有過特殊關係了。」

「這個你不必再說。」孔敦沃道：「我已知得很清楚，近來我常常叫舒適坐枱子，她已把她的心事告訴我。不過，我要向你恭喜的……」

「你又來開玩笑嗎？」王可安搶白說。

「不，我聲明不是跟你開玩笑，」孔敦沃道：「我只是說實話，但你可知道，舒適是對你另眼相看嗎？」

王可安用手指着他說：

「你又來了，你又來了！」

「老王，你不要太神經過敏，我說的事情，連你自己也不知道的，這是你的幸運！」孔敦沃說。

「我有什麼幸運！」王可安驚異地問。

「還不是幸運？舒適這個女人，對着她是百分之百娛樂的。前些時，我就想帶你去見見她。但你又要回家改造太太，錯過了機會；奇怪的你又剛巧碰上她。老實告訴你，你跟我都是有家等如無的，跟這種女人聊聊天，什麼煩悶也可以打散了。」孔敦沃滔滔不絕地說。

「我不是要聽你說這樣，你剛才說我幸運，究竟是怎麼回事？說那長篇都是不中聽的。」王可安焦急地說。

「她說，她很敬重你，不把你當作普通舞客看待。」孔敦沃說。

「那有什麼幸運？我現在已不到舞場了！」王可安說。

「你慢一點，聽我道來，」孔敦沃慢條斯理地，「我是用許多時間，到昨晚才打探得她的心事。她敬重你的原因，是她有一個表兄，跟你的樣貌談吐是一模一樣的。但是，他們隔別幾年了，她一看到你，就等如看到她的表兄，所以她很願意常常跟你見面。你的心是苦悶的，正如我有苦說不出，偶然得到一個紅顏知己，隨時可以散散心悶，還不算幸運嗎？不過，她說你近來沒有去看她，不知你是

否有了誤會。」

王可安聽了，心裡泛起一陣莫名的快慰，欣然的道：「那裡會誤會她？不過你咬定我跟她有特殊關係，恐怕旁人聽了，以爲我是個徵歌選色的公子哥兒，就不能不避嫌，決定不再去見她了。但是，那天晚上，她照料我一夜，我給他二百元，她老是拒辭，正不知怎樣報答她好。」

孔敦沃道：「她也對我說過了，正因爲她把你看做表兄一般，她不願意接受你的錢。以我看來，你還是買一件禮物給她罷。」

在孔敦沃的導演下，王可安又到繁華舞廳去跳茶舞，對着舒適，心裡有說不盡的高興，但是不知怎樣，反覺得羞怯起來，不大敢跟舒適說話。

第二天，還是由孔敦沃導演着，買了一隻手錶，準備送給舒適。但他忽然想起，舒適對香水是講究的，便又選購了兩瓶名貴的香水，一同到舒適家裡。

這一天，舒適高興極了，跟他們玩了一個下午，融洽得像一家人一般。自從這以後，王可安孔敦沃，便常常到舞場去，成爲舒適的稔客。他們倆是同命人，王太太是麻將迷，孔太太也是麻將迷，差不多天天都不在家．而他們倆，精神有了寄托．也管不了太太許多。

時間過得很快，王可安認識舒適不覺幾個月了，不止他，就是孔敦沃，也跟舒適混得很熟，已經是不拘形跡的。在旁人看來，好像三角戀愛，但王可安卻另有他的心情，他對舒適，總是看做妹妹一般，從來沒有過愛戀的念頭。

這時已是日暖風和的春天了，一個晚上正在舞罷，孔敦沃說明天是禮拜天，約定同到郊外去旅行。王可安先到了舒適的家裡，但是，孔敦沃過了時也沒有到。一切都已準備好了，兩人只有呆等。舒適不耐煩地看着手錶說：「過了一小時了，看他是不會來的。還是我們兩人去罷。」

「是他提議的，他怎好失約？」王可安道。

舒適笑道：「枉你是男人，你也該知道男人出門的困難啊，萬一太太纏着，他怎樣走得動？相信你也嘗過這滋味啊！」

王可安只有苦笑，約摸再過了半小時，果然孔敦沃還沒有踪影，就只好兩個同去。

青山是新界著名的風景區，汽車從青山道沿着海邊直駛到了新墟便下車了，那時，由新墟到青山的公路還沒有築好，王可安扶着舒適，沿着田野和山徑走去，穿過了村落，便到山麓，舒適望着那高山，實在有點吃不消，香汗淋漓，不勝嬌喘。

「怎麼？行不得了罷？」王可安取笑她。

「你也氣喘喘的，實在也强不了許多。」舒適不服氣地說。

「那末，你敢跟我競走？」王可安說。

「別輕視了我，休息一會，看看我的本領。」舒適嬌喘地說。

「好，又看看你有什麼本領。」王可安說：「你看，上邊那座亭子，我們就競賽這段路程罷？」

舒適抬了頭看看，不禁驚歎道：「風景眞的不錯啊！等一會，我要一口氣跑上去。」她倚在路傍的一株小樹下，拿了手帕在抹汗。

過一會，王可安說：「我們開始競賽了罷？」

「好的；不過，你要讓我先走三分一。」舒適說。

「那末，你先走好了。」王可安實行讓賽。

舒適挺起了胸，果然大踏步的前進。一口氣走過了三分一路，然後停下來，笑盈盈地揮着手俯視着王可安，似乎在示威。

「我可以開始了罷？」王可安高聲嚷着。

「你來啊！你來啊！」舒適也嚷着，看到王可安開步了，她也鼓其餘勇地繼續扳登。王可安像一枝箭地追趕上去，還差不遠便到半山亭，已經趕上她了。忽然，舒適大叫「哎唷」，蹲下路邊。

「怎麼了？」王可安停下步來，驚惶地問着。

「痛死我了！」舒適不住地叫。

「是踢着石子嗎？你覺得怎樣？」王可安焦急地也蹲下來察看。

驀然，舒適站了起來，像脫兎一般直跑到半山亭去，倚着亭子的欄竿，拍掌笑着，作勝利的歡呼。

王可安初時只顧察看她是怎麼情形，猛不防她有這一着緩兵之計，見她飛也似的跑了，也不再跟她競爭，還是蹲在路上望着她走，等她到了亭邊時，才一步一步的走上去。

「是你第一，還是我第一？」舒適驕傲地說。

「你也第一，我也第一。」王可安滑稽地答。

「沒有兩個第一！」舒適的好勝心似乎很强。

「怎麼沒有？你試請這位伯母評評理。」王可安指着亭子外邊那個賣茶的村婦說。

「伯母，你親眼看見的，你說我第一還是他第一？」舒適果然請求村婦做評判。

「這位先生說，你也第一，他也第一，就算兩人都第一罷。」那村婦頗有一點外交辭令。

「沒有的，沒有的，怎令兩個第一，誰先到誰就第一了！」舒適佯作嬌嗔的說。

王可安的好勝心也相當强，他笑着解釋兩個第一的道理說：

「怎麼沒兩個第一？論氣力，當然是我第一的，假如你不用詭計，我當然趕過你了；但是、論智力，那就讓你第一，你是鬥智贏了我。」

「對了，」那村婦說：「這位先生說得眞好，你們兩人都第一。從山脚跑上來，路也不少的，吃點生菓，喝杯茶罷！」她乘機做她的買賣。在這年代裡，村婦也得有一點機智。

舒適笑道：「想不到伯母也有這樣伶俐的口齒。」說着，伸手去拿了一條香蕉，說：「這香蕉好吃的嗎？」

「這是本地特有的牛奶蕉，吃的時候，像牛奶般香甜的。在香港不容易吃得到，也沒有在這裡吃那麼新鮮。」村婦又在鼓其如簧之舌。

舒適拿着香蕉，剝開了一半，遞給王可安。然後，又再拿一條剝開自己吃着。

從亭子外望，前面是一條公路橫着，視線跟那公路走向北面，是一片田野和山嶺，遠遠有着一處市鎭，公路從市鎭穿過。王可安指點着說：

「那兒是元朗了。」

舒適跟他并着肩膊，一邊吃着香蕉，一邊在瀏覽着說。「這裡可望到深圳嗎？」

「望不到也許高一點可以望到。」王可安說。

視線又沿着公路轉了回來，望向南邊，是一個大海灣，海灘畔帆檣矗立，而碧波中，更有無數的帆影，小得像一片片的葉子。

「這風景多美麗啊！」舒適讚歎着。

「剛才，我們就是沿着公路從那邊來的。」王可安說。

好家庭食經

新春時菜語貴吉祥

康寧撰述　陳貴初　袁力生　參訂

一元復始，萬象更新，纔過新年，洋溢着愉快氣氛的春節又在眼前了，我謹趁此春到人間當兒，敬祝讀友新春萬事如意，從今天起，飲且食兮壽而康！

在春節裡，誰也春風得意，希望滿懷，我們講飲講食的要在初春製饌，自然也得語貴吉祥，像「發財大顯」實則是炒黃沙蜆，「如意吉祥」實則是如耳龍腸，「發財就手」實則是發菜豬手，都不外取其好意。人皆未能免俗，爰提供一些新春時菜，好讓各位採用，至於我在本刊二十五期介紹過的種種團年如意菜，未嘗不可移來一起用的。

迎春展翅

這個菜式其實就是鴿蛋炒翅的美名，展翅係取振羽翱翔的意思，製材相當名貴，吃味可稱上乘。

用料：鴿蛋十隻，煨好濕翅四兩，蟹肉兩半，銀芽六兩，上湯或清水兩半，薑米、葱米、紹酒、蔴油、古月粉、生抽、生鹽、蹄粉、淘大生抽、味之素等酌量。

製法：先將濕翅用薑汁紹酒些少煨過，以罩籬載着除去水份；銀芽則用鑊畧爲鞭熟，亦要除去水份；隨將鴿蛋盡行去殼，盛以大碗，用筷攪爛，加入蟹肉、銀芽、薑米、葱米等項，并將蔴油、古月粉、生鹽、生抽、味之素一同混入攪勻，跟着放油落鑊，像炒黃埔蛋一樣將各料一兜一炒，待至畧生畧熟，即以蹄粉開水些少作獻便妥。

滿屋金錢

金錢係指新北菰仔的形狀，選購時應以隻隻像金錢般大爲合，菰身稍大是不適用的。

用料：新北菰仔二兩，雞油一片，蠔油二湯匙，生薑一片，白糖、生鹽、紹酒、蹄粉、古月粉、淘大生抽、蔴油、味之素各少許。

製法：先將北菰用水浸至發軟，然後揸乾水份，剪去菰蒂，隨用大碗盛着，加入雞油、生薑以及清水五兩，放進鑊裡蒸之，蒸約廿五分鐘，此時味道和水汁均已沁入北菰裡便，即可取起，並將雞油和生薑除去，將鑊洗淨燒熱，放下豬油二湯匙，贊以紹酒，才把北菰放下，繼用原汁搭入蠔油、蔴油、古月粉、白糖、生鹽、生抽、蹄粉、味之素各料推獻，稍兜數下，加些天頂抽佐色，便告完成。

富貴白頭

富貴白頭實係蟹肉扒椰菜花，是相當高貴的食品。所謂「富貴」，或以椰菜花象徵富貴花開，所謂「白頭」，因用蟹肉扒成，加以蛋白推獻，儼如雪花蓋頂，非無稽也。

用料：椰菜花十二兩，蟹肉二兩半（花蟹十二兩拆淨得此），上湯三兩，雞蛋一隻，火腿些少，蔴油、古月粉、紹酒、生鹽、白糖、蹄粉、味之素等酌量。

製法：先將花蟹蒸熟拆肉；繼將椰花洗淨，改成一球一球的樣子，並將椰花泡油，泡熟之後，以罩籬撈起，油亦離鑊。旋又放下椰花於鑊心，以上湯、味之素、鹽、油煀過，載於碟上，跟着把鑊洗淨燒熱，落油贊酒，傾下蟹肉，隨將各項味料落齊推獻，同時把鑊移離火位，加入攪爛的雞蛋白兜勻，淋於椰花之上，最後可將事前琢碎的火腿茸封面，便告完成。

千祥雲集

這是千層明蝦的渾號，除取新春吉兆之外，兩者都實和鍋貼蝦的製作差得不多，僅係配料稍有不同而已。

用料：蝦頭（中型明蝦）廿四隻，骨牌形的肥肉廿四件，雞肝廿四片，火腿片廿四件，雞蛋三隻，雀肉一罐四份之一，玫瑰露酒、古月粉、生粉、蹄粉、蔴油、生鹽、淘大生抽、味之素等酌量。

製法：先將肥肉用玫瑰露酒及生鹽、砂糖少許醃約四個鐘頭以上，使之鬆化；一面把蝦殼剝淨，由脊稍爲劏開，取出蝦腸，并用刀把蝦肉放橫輕琢兩三下；一面把雞肝和火腿一一切成薄片；隨將雞蛋破殼，去黃留白，混入蔴油、古月粉、生鹽、生抽、味之素和生粉，使成漿狀。此時即以些少乾生粉鋪在碟上，取蛋白漿約一半撈勻醃好的肥肉，逐一排放在生粉上便，繼將雞肝放在肥肉上面，隨以其餘約一半蛋白漿將蝦肉撈過，鋪放雞肝上頭，更以火腿封面。猛煎的時候，將鑊洗淨燒熱，用油搪勻，即將肥肉逐一貼鑊用慢火煎之，煎至肥肉呈現金黃顏色，然後將之反轉在下，稍煎片刻，即可取起，放在碟上，跟着以蹄粉些少把雀肉推成琉璃獻汁淋上，便告完妥。

帶子成羣

帶子是一種海產，以鮮食爲佳，它的形狀，一粒粒頗像瑤柱。酒樓飯店每在薑酌席上或新春期內以之享客，意取帶來兒子成羣結隊，亦善頌善禱也。

用料：淨帶子十二兩（去淸腸臟計），蝦子六錢，薑米、葱米各少許，紹酒、蔴油、古月粉、生鹽、白糖、蹄蹄、生粉、淘大生抽、味之素等酌量。

製法：先將淨帶子一一片開兩件，縱橫用刀各剔十字四下，即用乾生粉些少撈過，繼以猛油泡之，泡至僅熟時盡行撈起，油亦離鑊。跟着留油些少在鑊，傾下薑米、葱米和蝦子稍稍爆香，又將帶子放下，贊以紹酒，加入事前用各味料配成的碗獻，畧爲兜炒便成。

鴨的食製

特級校對

當這大地快要回春的時候，不禁想起「春江水暖鴨先知」這句描寫鄉村風情逸靜的舊詩，聯想到現在正是鴨兒最肥的時候，吃鴨正是其時了。

▽神仙鴨　所謂「神仙鴨」，當然不是天上的神仙鴨，也不是天上神仙的食製，而是地上人間的嘉餚，因爲製來吃出神仙，故稱爲「神仙鴨」。

作料：鴨一隻，番茄汁二兩，紹菜約半斤，薑、葱各少許。

做法：將鴨劏淨，抹乾，內外用鹽少許稍醃約十餘分鐘，「泡嫩油」，紹菜也「泡嫩油」備用。然後用薑、葱起紅鑊。將鴨爆過，加進紹菜，番茄汁，兜勻，加水炆至鴨身可用筷子挾起即成。

▽寶鴨穿蓮　「寶鴨穿蓮」雖然每年中秋節的月餅裡有這個名稱，它是以蛋黃和蓮蓉製成的，而這裡介紹的「寶鴨穿蓮」，却是蓮子燉鴨的食製。

作料：鴨、蓮子、火腿。

做法：劏鴨去殼，以鹽少許塗過鴨身，中實以去衣去心的蓮子，瘦火腿粒、以大海碗盛起，加水至八成滿，隔水燉四句鐘即成，這是一個輕淸的湯菜。

▽燉全鴨與霸王鴨　「燉全鴨」與「霸王鴨」的食製，在未食過的人聽來以爲是兩種食製，其實，只不過「霸王鴨」多四個鹹蛋黃而已，吃來，燉全鴨的味較淸香，而霸王鴨則香濃。

作料：肥鴨一隻劏淨去骨，鮮蓮子、百合、苡米、火腿絲半兩，鹽少許（霸王鴨另加鹹蛋黃四個）。

做法：將鮮蓮子、百合、苡米、火腿絲、鹽等塞入鴨肚裡面，再將鴨身開口之處緊紮，放在油鑊裡炸至微黃，又以滾水淋去鴨身的油膩，然後以大碗盛鴨，加少許水，文火燉三四小時，至鴨肉可用筷子夾起方合火候。至於鴨身用不用油鑊炸過均可，但炸過的鴨比較香。

△燉金銀鴨　「燉金銀鴨」可算是現在當時得令的食製，因爲燉金銀鴨所用的紹菜與臘鴨，都是要見過北風後才好吃，弄得好的，眞有「吃出菩薩」的。

作料：南安臘鴨、劏淨生鴨、紹菜，至於用料多少，悉隨尊便。如果五六個人吃，則半邊臘鴨，半邊光鴨，斤半紹菜就够了。

做法：先將光鴨臘鴨洗淨，切件，紹菜則切爲兩截，以燉器盛之，菜在底，光鴨（先泡嫩油），臘鴨在面，不必加上其他配料，燉之約二小時，取出加味即成。

吃齋可除腸胃膩滯

康寧撰述　陳貴初　袁力生　參訂

齋、古爲「齊」字，據說是一種薦神祭鬼防邪杜穢的東西。論語：「雖有惡人，齊戒沐浴，可以事上帝。」孟子：「弟子齊宿而後敢言。」這裡的齊字就是「齋」字，可知古人對於吃齋是如何虔敬謹嚴了。在舊社會中，常見一些善男信女，例定不少「齋期」吃齋的，此爲信仰神佛所關，各有其志；但遇春秋佳節，亦常見有以豬、魚、雞、鴨等等肉食製饌禳拜天地宗祖，其間設有一欵齋饌，似不可少，或爲表示虔祭之意。又農曆新年習俗，人多歡喜吃齋以辟不祥，處在原子年代的今日，儘管人們不一定存此觀念，惟在春節飽餐大嚼之餘，吃多了甘脆肥濃，煎炙炸炒，大油重膩的葷菜，換換淸淡不腴的口味，當可掃除腸胃膩滯。

南乳炆齋

南乳炆齋是齋菜之中最爲普遍的，稍有入厨常識的家庭主婦，多能明白。至於製作所用的原料，至無一定，勝在價錢不很貴，任何人家亦感易辦。

用料：金針、雲耳、髮菜、冬菰仔、乾草菰、甜竹、粉絲、豆腐朴、荷蘭荳、紅棗各項多少隨意，南乳一角，生鹽、白糖、白酒酌量。如不用荷蘭荳，改落白菜仔或津菜等都可以。

製法：先將金針及冬菰仔浸至發軟，去蒂，捺出水份；同時雲耳和草菰亦用凍水浸透，洗除附有的泥屑；髮菜則須浸透之後，用白酒些少滾煀，滾妥取起，餘水不要；荷蘭豆要一一去蒂洗淨，紅棗則破邊除核；好用蔬菜，當要切開。等到各料弄妥，即可放油落鑊，及油稍滾，盡將甜竹和粉絲傾下炸至發大，快快連油離鑊。旋又留油些少在鑊，把南乳拌爛成漿混入白酒下鑊爆香，加入淸水約二飯碗，隨將各料連同生鹽和白糖一同放下，封上鑊蓋，炆約二十分鐘，再加生油些少炆至剩餘水份少少便合。

羅漢齋

羅漢齋和普通炆齋的用料迥然不同，普通炆齋係利其價廉易辦，羅漢齋則選料上乘，可以適合宴客之用。一般酒樓食肆常有烹製，且有美其名爲鼎湖上素的，如果泡製得宜，確實「食出神仙」也。

用料：竹笙、白菌、北菇仔、乾草菇或鮮草菇、雪耳、桂花耳、冬筍、銀芽、菜薳、蠔油、薑汁、白酒、淘大生抽、味之素等。所用各料因種類太多，每樣酌量便够，必要時加減其中一二欵亦可隨意的。

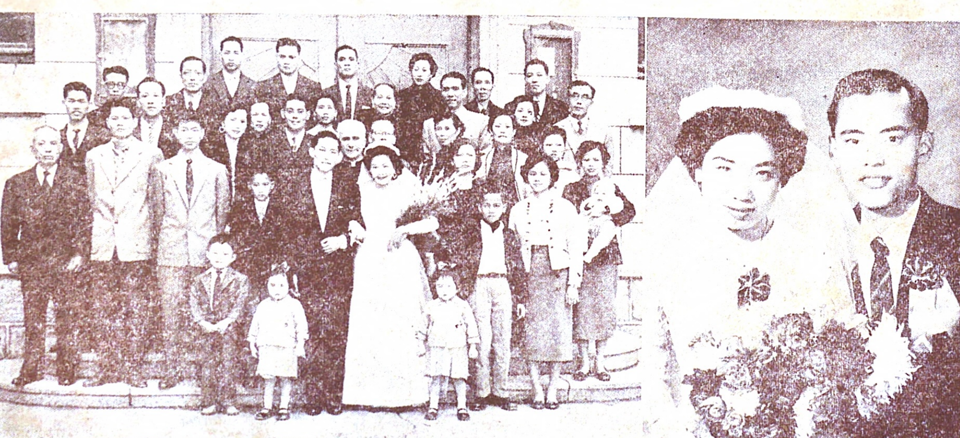
製法：先將雪耳和桂花耳、竹笙、北菇仔、草菇、髮菜等一一用水浸透，除泥的除泥，去蒂的去蒂；髮菜可用白酒滾煀；冬筍應切細骨牌件，將之畧爲「飛水」；隨將白菌去殼褪衣；蓮子則浸透褪衣去心；菜薳逐條用剪修好，即行用鑊鞭熟；銀芽亦要鞭熟。跟着洗淨了鑊，除起銀芽及菜薳，盡將各料放下，加入足够的水份和各味，封好鑊蓋炆之，炆至水份適可，然後放下銀芽和菜薳，再加生油些少，全部兜勻便成。

（右上）翁瑞文先生公子翁方褱小朋友快樂誕辰與親友合攝　·美化攝·

（左上）旅加僑商熊良鐸先生與區錦汝小姐新婚儷照　·熊偉林攝·

（右）陳孝晴小朋友

（右下）何孝善先生新婚儷影　美化攝



（左下）王永欽先生婚禮與乾坤兩宅家人合攝　·美化攝·

春節糖菓自製法

美玉·

春節自製糖菓，經於本刊上期介紹過幾種了，現在再介紹幾種，方法簡單，以低廉之價錢，獲得大量的糖菓；給予孩子們無限的歡欣，這種代價是無限價值的。

朱古力了結

材料：白糖一磅，四湯羹牛奶油（三両），水三両（半杯），粟糖（Glucose）二錢（一茶羹），去衣杏仁大半杯，朱古力大半杯，罐頭車梨大半杯，杏仁香油及玫瑰香油各少許。

製法：先將朱古力燉溶，去衣杏仁琢成幼粒備用，將白糖兩杯，牛奶油，水，粟糖一齊和勻，放入銅鍋內煑至二百四十度（如無熱度表，可放數滴入凍水，用水搓之覺微實。）即倒入一只用水濕過的盆裝載。即將燉溶朱古力及數滴杏仁香油與玫瑰香油放入，一同和勻，攪至成漿。放起待凍，約半點鐘後，取出用手搓數分鐘，然後用燉鍋燉至溶，加入杏仁、車梨和勻，用臘紙拖過四方淺鍋，或用鐵條旁住石面裝載，加臘紙鋪過其面，再加平木板，用重物壓住，約經五六分鐘後，即去紙，切開一條條，再用臘紙包着即是。

糖椂柚皮

材料：半大未成熟椂柚，白糖，白礬少許，鹽。

製法：先用濃鹽水浸柚皮七日夜，再換淨水浸七日夜（每日換一次新水），然後去其外青之皮，切開兩邊，去清核及較柔之內肉洗淨，加入用水滌溶少許白礬，並加足水浸至柚皮面，慢火煲至將爛，取起隔乾。再用清水浸過一夜。這時每四磅柚皮用四杯白糖（二磅）水一杯（六両）同煲滾，加入柚皮，同煑至滾，取起柚皮隔乾，將糖水煑至結，將瓜放在日光下晒至乾，乾時將剩糖㪚落，再晒再㪚，直至用盡該剩糖為止，即成。

蛋糖

蛋糖就是糖做成的蛋，將它切開，中間黃色如蛋黃，外面是奶白色為蛋白，這是別開生面的糖菓。

材料：水七両（一杯四茶羹），白糖兩磅半，粟糖一磅，蛋黃色染料（買可食的）Gelatine膠約半錢，Vanilla香油，奶水六両（一杯）。

製法：（一）先製忌廉：用水一両（四茶羹），半磅白糖，同滾數分鐘，滾至二百四十度，或放數滴於凍水，若見微實，即以先浸溶的Gelatina膠加入，會同攪勻，㪚在會洒水的石面上，用長柄鏟攪成忌廉備用。

（二）蛋黃：水六両（一杯），白糖一磅，粟糖半磅，同煑至十餘分鐘，放數滴於凍水，用手搓之若實即去火，加上項忌廉一半，Vanille香油為味，蛋黃色染料少許攪勻，倒在用油抹過的石面，搓數勻，挪成圓形便成。

（三）奶水六両（一杯），白糖一磅，粟糖半磅，同煑至十餘分鐘，放數滴於凍水，用水搓之若實　即去火。加入用剩的忌廉，Vanilla香油攪勻，倒在用油抹過的石面上，搓數勻，分為兩片，將上項製成的蛋黃色在中間，慢慢碌至蛋的形狀便成了。這裡所製的蛋糖，大小隨意、若要加大，份量方面要比例增加，若要做成多個，則分開幾份便成了。

西瓜糖

材料：（一）西瓜心：粟糖二磅、葡萄干、Vanilla 香油、紅莓（Strawberry）香油、紅色染料（必需是可食的），水杯餘及椰絲等；（二）瓜皮：牛奶一杯，白糖兩磅半、粟糖一磅、水四茶羹、青色染料（必需是可食的），Gelatine膠約半錢。

製法：先製瓜心，後製瓜皮。

（一）粟糖三磅、水約杯餘（約七八両）同煑至寒暑表升至二百三十八度，即分為兩份，一份加紅莓香油，紅色染料（染至為西瓜肉之紅色為止），葡萄干（作為瓜子用）和勻，挪或一團，然後將其餘一份，加入Vanilla香油及最幼椰絲和勻至結，拖開包住紅色的一團，再挪成一團。

（二）將牛奶一杯、兩磅白糖、一磅粟糖，同煑至二百五十度（或放數滴于凍水處，用手擦之，若覺實）即去火，加入預先製妥的（白糖半磅、水四茶羹，同滾數分鐘、滾至升至二百四十度，或放數滴於凍水，若見微實，即以先浸溶Gelatine膠加入，會同攪勻，㪚在會灑水的石面上，用長柄鏟攪成忌廉。）同攪至勻，倒在用油抹過的石面上，加青色染料染至合度搓至勻，將上項瓜心包住，至其像一個西瓜形，若糖未凍透，其瓜身必變，故要慢慢挪至凍成身為止。完全凍結後，切開便成切開的西瓜了。

好家庭（半月刊）

（每月一日十五日出版）

本雜誌經呈准香港政府註冊

第廿六期

中華民國四十六年
一九五七年二月一日出版

督印人
總編輯：關白玲

發行處：好家庭雜誌社
香港謝斐道四七六號四樓

海外批發處：香港灣仔洋船街四號
電話：七七一〇五二

香港總代理：張輝記報局
香港利源東街五號
電話：三三九六五

承印者：華聯印刷公司
香港菲林明道二十六號
電話：七四五四三

各地分銷：星嘉坡：遠東文化公司
吉隆坡：雪蘭莪派報社
怡保：陳漢斌派報社
越南：西貢世界書局
菲律賓：玲瓏書局
金邊：錦華源書報部
暹羅：王生利書報社
　　　曼谷僑友股份有限公司
仰光：陳作藩書報社
古晉：大千書店
泗水：守光書局
　　　大成書局

本刊價目

零售每冊港幣六角
半年（十二期）港幣六元
一年（廿四期）港幣壹拾式元
外埠另加平郵費一年：港幣六元
半年：港幣三元

長期定戶定閱處：
香港謝斐道四七六號四樓
香港中環利源東街張輝記報局

本雜誌已呈准香港政府註冊

定價每本港幣六角

平郵三角半